Contenido

ES

Advertencias de seguridad

Acerca de las presentes instrucciones



Antes de la puesta en marcha, lea atentamente las presentes advertencias de seguridad. Preste atención a las advertencias que aparecen en el propio aparato y en las instrucciones de funcionamiento.

Guarde siempre las instrucciones cerca del aparato para tenerlas a mano en caso de consultas posteriores. Si vende o cede el aparato.

Manipulación de las pilas

La cinta pectoral de este pulsímetro necesita una pila tipo CR2032. También en el reloj se encuentra una pila. Siga al pie de la letra las instrucciones siguientes:

- ¡Mantener las pilas alejadas de los niños. En caso de ingestión accidental de una pila hay que avisar inmediatamente a un médico!
- Al colocarlas, prestar atención a la polaridad correcta (+/–).

- No arrojar la pila al fuego, no cortocircuitarla y no abrirla.
- Antes de colocarlas, limpiar los contactos de las pilas y del aparato, en caso de que sea necesario.
- Si no va a utilizar la cinta pectoral durante algún tiempo, extraiga las pilas.
- ¡Retire inmediatamente de la cinta pectoral la pila gastada! ¡Existe un alto peligro de derrame!
- Retire inmediatamente de la cinta pectoral la pila si ésta derrama líquido. ¡Existe peligro de caustización por el ácido de las pilas! ¡En caso de que se hubiera derramado ácido de la pila, evite en todo caso que el líquido entre en contacto con la piel, los ojos y las mucosas! Si el ácido hubiera entrado en contacto con la piel, enjuague inmediatamente las zonas afectadas con abundante agua limpia y acuda a un médico sin demora.
- ¡No exponga la pila a condiciones extremas; no coloque el pulsímetro y la cinta pectoral p ej. encima de un

radiador! ¡Existe un alto peligro de derrame!

- Sustituya la pila exclusivamente por una pila del mismo tipo o uno equivalente.



En caso de que hubiera que cambiar la pila del reloj, diríjase a un relojero. Si trata de cambiar esta pila usted mismo, podría dañar el reloj de modo que pierda p. ej. su resistencia a las salpicaduras de agua.

¡Atención!¡En caso de un manejo inadecuado al cambiar la pila, existe peligro de explosión!

ES

El pulso y la frecuencia cardiaca

El pulso, también llamado „frecuencia de pulsaciones", describe el número de chorros de sangre que salen del corazón. Se suele medir a menudo en una de las arterias de más fácil alcance (en el cuello, la ingle o la muñeca). El término „frecuencia cardiaca" describe el número de impulsos eléctricos que se constatan en el corazón. Éstos se pueden medir

mediante electricidad, p. ej, con un electrocardiograma (ECG).

Generalmente la frecuencia cardiaca y la frecuencia del pulso son equivalentes. En algunos casos de arritmia, no obstante, se pueden producir contracciones incompletas del corazón que no provocan un pulso medible.

Ámbito de aplicación del pulsímetro

Con el pulsímetro puede controlar constantemente su pulso actual. Este control continuado le ayudará, especialmente mientras esté realizando algún deporte, a juzgar bien su condición física.

Tenga en cuenta que:



el pulsímetro no es un aparato médico para la medición de la frecuencia cardiaca. ¡No puede ni debe sustituir al médico!

Utilícelo exclusivamente como orientación para el control diario de su condición física.

Pacientes con problemas cardiacos, enfermos, ancianos o principiantes en un deporte siempre

deben consultar a su médico antes de utilizar el pulsímetro.

No utilice el pulsímetro para nadar o en deportes con alto riesgo de lesionarse. ¡El reloj es resistente a las salpicaduras de agua pero no es impermeable al agua!

El pulso en reposo

Cuanto más sano y más entrenado está el corazón, menor será el número de pulsaciones, también en la fase de descanso. El ejercicio físico regular entrena el corazón. Este entrenamiento aumenta su potencia, por lo que el corazón será capaz de bombear más sangre con menos pulsaciones. Por esta razón, el pulso en reposo es un indicio importante del buen estado físico. Nuestro consejo: mida su pulso en reposo regularmente (p.ej. antes de acostarse o inmediatamente después de despertarse).

¡Atención!Algunas enfermedades cardiacas tienen como consecuencia un pulso muy relajado. Consulte a su médico para que le ayude a interpretar el pulso medido.

Vista general

Volumen de suministro

- Pulsímetro
- Unidad emisora con cinta pectoral
- Soporte universal para manillares de bicicleta
- Instrucciones de funcionamiento
- Pila de litio de 3V tipo CR 2032 para el reloj
  (ya colocada en el aparato)
- Pila de litio de 3V tipo CR 2032 para la cinta pectoral (ya colocada en la cinta)

Funciones de las teclas

Indicaciones iniciales



Cuando el pulsímetro se encuentra en el modo de indicación inicial, se ven la hora y la fecha así como el día de la semana. Cuando un modo no se utilice, pasado un minuto el pulsímetro cambia al modo de indicación inicial.





1 Lap/Zoom:

Mantener pulsada para aumentar o cambiar las indicaciones de un menú.

2 ST/Stopp:

Iniciar/detener el entrenamiento/ pulsímetro. Modificar valores.

3 Mode:

Activar sucesivamente los modos: Uhr > Alarm > Countdown > Stoppuhr > Kalorien > Fitness > Speicher > Uhr

Dentro de los modos, confirmar ajustes.

4 EL/Set:

Pulsar brevemente para activar la retroiluminación (visible en entornos oscuros).

Mantener pulsada durante 2 segundos para cambiar al modo de ajuste de un menú.

5 Sensor de luz ambiental

Sensible a la luz incidente, de modo que el pulsímetro se desactiva automáticamente en la oscuridad. Pulsando una tecla cualquiera la retroiluminación se activa durante un par de segundos y las indicaciones en pantalla siguen visibles durante un minuto aproximadamente, antes de volver a apagarse.

Encuanto se vuelva a detectar luz ambiental, las indicaciones en pantalla vuelven a aparecer.

Símbolos de la pantalla

Indicación cuando están activadas la alarma horaria y la señal acústica que se emite cuando se sobrepasan los límites de entrenamiento.


Modo reloj


Modo alarma

Modo cuenta atrás


Modo cronómetro



Indicación de pila gastada


Alarma activada

Abreviaturas y símbolos

BPM - pulsaciones por minuto (beats per minute)
BMI - Body mass index
MHF - frecuencia cardiaca máxima
T - tiempo total (total)
A y AVG - promedio (Average)
SA - sábado
SO - domingo
MO - lunes
DI - martes
MI - miércoles
DO - jueves
FR - viernes
ON - alarma activada para todos los días
OFF - alarma desactivada
GESCHW - velocidad
HI - valor límite superior
HI ZONE - superior al margen de entrenamiento
IN ZONE - dentro de los márgenes de entrenamiento
LO - valor límite inferior
LO ZONE - inferior al margen de entrenamiento

R1	- mejor vuelta
R2	- segunda mejor vuelta
R3	- tercera mejor vuelta
M-01	- 1a medición
M-12	- 12a medición
ERH.ZIEL	- alcanzado el pulso de recuperación
kcal	- kilocalorías
lb	- medio kilo
kg	- kilogramo
ft	- pies
m	- metro
in	- pulgadas
C	- calorías

Las funciones del pulsímetro

Función de reloj / alarma

Aparte de la fecha y la hora se puede ajustar adicionalmente una segunda zona horaria. Además puede definir 2 alarmas diarias o para un determinado día de la semana.

Medir la frecuencia cardiaca

La frecuencia cardiaca se mide constantemente siempre que la cinta pectoral esté colocada y aparece en pantalla excepto cuando se están introduciendo datos. La frecuencia cardiaca se mide de 30 a 240 ppm.

Siempre que se sobrepasen los límites preestablecidos del valor superior y del valor inferior sonará una alarama.

Siempre que no se reciba ninguna señal durante más de 5 segundos, en pantalla aparecerá el valor 0.

Cronómetro y cuenta atrás

Con su pulsímetro puede activar la función de cronómetro con medición de los tiempos de vuelta o la función de cuenta atrás. El tiempo máximo cronometrable es 59:59:59 h.

Memoria para la frecuencia cardiaca

Las frecuencias cardiacas memorizadas se pueden ver en cifras y representadas de forma gráfica en el modo cronómetro. Para cada frecuencia cardiaca medida después de un intervalo predeterminado se muestra una barra en el gráfico. Además se pueden ver la frecuencia media, así como la frecuencia cardiaca más alta y la más baja.

Contador de calorías

Se cuentan las calorías quemadas durante el entrenamiento. Además

puede definir un número de calorías que quiere quemar y se irán indicando las calorías que quedan después de cada entrenamiento. Además el pulsímetro calcula las calorías obtenidas de grasas, sobre la base de la frecuencia cardiaca, y visualiza la grasa quemada en kilogramos.

Memoria

El pulsímetro tiene doce posiciones de memoria para doce unidades de entrenamiento. Se mostrarán para cada unidad de entrenamiento el tiempo, las calorías consumidas y la frecuencia cardiaca media.

Información general sobre los ajustes

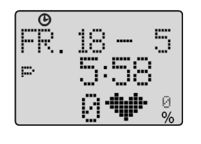
- Si durante un minuto no se realiza ningunga operación, la pantalla vuelve a los ajustes iniciales.
- Con la tecla **ST/Stopp** puede cambiar los valores. Si mantiene la tecla pulsada, se iniciará un avance rápido.

ES

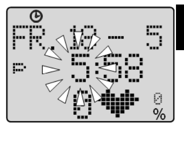
• En cualquier modo, puede activar la iluminación de la pantalla en entornos oscuros pulsando la tecla **EL/Set** .

Reloj / fecha / hora 2 / idioma / alarmas

1. Selecionar el modo hora ◷ con la tecla **Mode**.



2. Mantener pulsada la tecla **EL/Set**, hasta que parpadee la indicación de las horas.



3. Ajustar las horas con la tecla **ST/ Stopp**.
4. Confirmar pulsando **Mode**. El minuto parpadea.
5. Ajustar los minutos con la tecla **ST/ Stopp**.
6. Confirmar pulsando **Mode**. El año parpadeará.

7. Ajustar el año con la tecla **ST/ Stopp**.
8. Confirmar pulsando **Mode**. El mes parpadeará.
9. Ajustar el mes con la tecla **ST/ Stopp**.
10. Confirmar pulsando **Mode**. El día parpadeará.
11. Ajustar el día con la tecla **ST/ Stopp**. Hasta al año 2050, el día de la semana se indicará automáticamente.
12. Confirmar pulsando **Mode**. Aparecerá T2 (segunda zona horaria) y parpadea la indicación de horas de la diferencia horaria.
13. Ajustar la diferencia horaria con la tecla **ST/Stopp** (de +23 a –23 horas).
14. Confirmar pulsando **Mode**. Aparecerá el idioma.
15. Con la tecla **ST/Stopp** puede elegir entre alemán e inglés como idioma para las indicaciones en pantalla. Para la primera puesta en funcionamiento, a partir de este punto siga las instrucciones que

aparezcan en pantalla (véase página 34, párrafo 2).

16. Finalizar los ajustes pulsando la tecla **Mode**.

Otros ajustes en el modo de reloj

Modo 12/24 horas: Seleccionar con la tecla **ST/Stopp** .

- En el modo 12 horas, una A delante de la hora indica que se trata de las horas de la mañana (de 00:00 a 11:59).
- Una P simboliza las horas de la tarde (de 12:00 a 23:59 horas).



Medidas:
En el modo 24 horas, las unidades de peso y longitud son kilogramos y centímetros respectivamente; en el modo 12 horas, las unidades correspondientes son libras y pies/pulgadas.

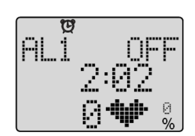
Tonos de alarma: Mantenga pulsada la tecla **ST/Stopp**. En pantalla aparecerá el símbolo de alarma . A partir de este momento sonará una alarma:

– cuando se pulse cualquier tecla
– a cada hora en punto
– cuando sobrepase los límites del margen de entrenamiento

Seguna zona horaria: Pulse **Lap/Zoom** para que en pantalla aparezca la primera o la segunda zona horaria (T2).

Zoom de frecuencia cardiaca: Mantenga pulsada la tecla **Lap/Zoom** para saltar de la indicación de la hora a la frecuencia cardiaca. El pulso aparecerá en cifras mayores.

Alarma



1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo de alarma (⏰ AL1) .
2. Eventualmente, seleccionar con Lap/Zoom la otra alarma (AL2) .
3. Mantener pulsada la tecla **EL/Set** hasta que parpadeen las horas.
4. Ajustar las horas con la tecla **ST/ Stopp**.

ES

5. Confirmar pulsando **Mode**. El minuto parpadea.
6. Ajustar los minutos con la tecla **ST/ Stopp**.
7. Finalizar los ajustes pulsando la tecla **Mode**. En pantalla aparecerá ONy el símbolo de campana sigue en la pantalla siempre que una de las dos alarmas esté activa.

Otros ajustes en el modo de alarma

Alarma 1 y 2: seleccionar con la tecla **Lap/Zoom**.

Activar y desactivar, seleccionar día de la semana:

Pulsar **ST/Stopp** repetidas veces.
ON: la alarma sonará todos los días a la hora ajustada. OFF: la alarma está desactivada.
Mo/Di/Mi/Do/Fr/Sa/So: la alarma sonará solo un determinado día de la semana.

Preparar sesión de entrenamiento

Colocar la cinta pectoral y el pulsímetro.



El transmisor se coloca directamente sobre la piel.

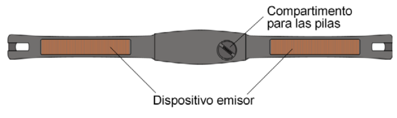
– Introduzca los pivotes de la cinta elástica en uno de los agujeros en el transmisor, gírelos e insértelos en la ranura correspondiente apretándolos.
– Coloque la cinta elástica de tal modo que el transmisor permanezca ajustado debajo del pecho.
– Coloque el pulsímetro en la muñeca.Pulse cualquier tecla para

activar el reloj. Si la transmisión funciona correctamente, el símbolo de corazón parpadea.

Advertencias:

- Para lograr un mejor contacto de la cinta pectoral con la piel, humedezca los dispositivos emisores con una sustancia conductora como, por ejemplo, gel para electrocardiogramas (de venta en farmacias).
- Coloque la correa algunos minutos antes de iniciar el entrenamiento, para calentarla a temperatura corporal. Ajuste la correa hasta encontrar la posición que le resulte más cómoda. El contacto entre la piel y el transmisor no debe interrumpirse nunca, ni siquiera cuando la respiración sea muy profunda.
- Es posible que transcurran algunos segundos antes de que aparezca una indicación de frecuencia cardiaca. En este caso, cambie el transmisor de

posición hasta conseguir un contacto óptimo.



Cambiar la pila del emisor

En caso de que no se muestre la frecuencia cardiaca, controle la pila de la cinta pectoral y cámbiela si fuera necesario.

– Para ello, abra la tapa del compartimento para pilas con un objeto plano, girándolo hacía la izquierda e introduzca una pila CR2032 con el polo positivo mirando hacia arriba.
– Vuelva a cerrar la tapa.

Al principio del proceso de medición de la frecuencia cardiaca aún se pueden obtener valores divergentes o muy irregulares. Por esta razón, no inicie su entrenamiento hasta que los valores que se muestran en pantalla se hayan normalizado.

Margen de entrenamiento personal

El pulsímetro le permite definir un margen de entrenamiento específico

con los correspondientes valores mínimos y máximos de frecuencia cardiaca (véase “Cronómetro”, p. 26).

El límite superior también se denomina frecuencia cardiaca máxima (FCM) y se calcula según la siguiente fórmula:

HOMBRES:

220 - edad = frecuencia cardiaca máxima (FCM);

MUJERES:

226 - edad = frecuencia cardiaca máxima (FCM)

Su frecuencia cardiaca nunca debería sobrepasar este límite máximo. El margen de entrenamiento saludable anaeróbico es bastante más bajo que la frecuencia cardiaca máxima, es decir a un 50 - 75 % de la FCM. Para un hombre de 32 años de edad el margen de entrenamiento ideal sería por lo tanto a entre 94 y 141 pulsaciones por minuto (220-32=188; 50 % = 94; 75 % = 141).

Los tipos de entrenamiento indicados con los respectivos márgenes de frecuencia cardiaca son meros ejemplos. Se recomienda consultar su

ES

forma de entrenamiento individual y los márgenes de frecuencia cardiaca correspondientes con un médico o un entrenador experto en la materia.

Entrenamiento saludable y pulso en reposo

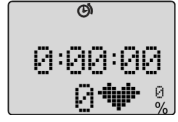
Antes de comenzar el entrenamiento mida su pulso normal en reposo.

La duración de la sesión de entrenamiento no debería ser menor a 20-30 minutos. En general, todo lo que es agradable es saludable. ¡No exagere nada!

Después de cada unidad de entrenamiento, después de tres minutos como máximo debería haber alcanzado de nuevo su pulso en reposo. Si pasados tres minutos la frecuencia de pulsaciones aún es mayor, probablemente se haya exigido demasiado durante el entrenamiento.

Cuenta atrás

1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo de cuenta atrás ⏱ .



2. Mantener pulsada la tecla **EL/Set** hasta que parpadeen las horas.
3. Ajustar las horas con la tecla **ST/Stopp**.
4. Confirmar pulsando **Mode**. El minuto parpadea.
5. Ajustar los minutos con la tecla **ST/Stopp**.
6. Confirmar pulsando **Mode**. Los segundos parpadean.
7. Ajustar los segundos con la tecla **ST/Stopp**.
8. Finalizar los ajustes pulsando la tecla **Mode**. Ahora el tiempo de cuenta atrás está ajustado pero aún no se ha iniciado la cuenta atrás.

Otros ajustes en el modo de cuenta atrás

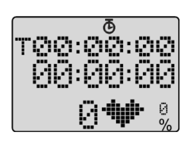
Activar la cuenta atrás: Pulsar la tecla **ST/Stopp** para iniciar o detener la cuenta a trás.

Zoom de la cuenta atrás: Mantenga pulsada la tecla **Lap/Zoom** para aumentar la representación del tiempo de cuenta atrás.

Restablecer la cuenta atrás: Mantenga pulsada la tecla **ST/Stopp** para restablecer el tiempo incialmente ajustado para la cuenta atrás. Este paso solo es posible si la cuenta atrás aún no ha finalizado (tiempo 0:00:00).

Cronómetro

1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo de cronómetro ⏱ .



Ajustar los parámetros de entrenamiento

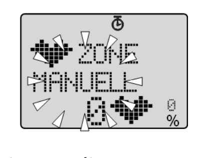
En el modo de ajuste del cronómetro puede ajustar:

- HI/LO: Los límites superior e inferior de la frecuencia cardiaca máxima (FCM) personal que haya calculado con anterioridad (véase en este contexto página 22).
- INTERVAL: El pulsímetro evalúa su frecuencia cardiaca y presenta el proceso en un diagrama de barras. Aquí puede ajustar en qué intervalos (de minutos) quiere que se mida su frecuencia cardiaca.
- DISTANZ: Longitud del recorrido a hacer (de 100 m a 99900 m) En combinación con el cronómetro de se puede calcular la velocidad sobre la base de estos datos.
- ERHOLUNG: Pulso en reposo al que su frecuencia cardiaca debería volver en la fase de entrenamiento, antes de que siga entrenando.

·

ES

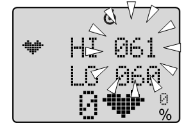
2. Mantener pulsada la tecla**EL/Set**. Aparecerá la pantalla de zonas de frecuencias cardiacas.



3. Con la tecla **ST/Stopp** puede seleccionar „MANUELL“ o „AUTO“ y confirmar la selección con **Mode**.

Ajuste manual de la FCM

4. „MANUELL“: Aquí puede ajustar los límites individuales superior (HI) e inferior (LO) para la frecuencia cardiaca.



5. „HI“ parpadea: Con la tecla **ST/ Stopp** puede ajustar el límite (desde el mínimo hasta 230).
6. Confirmar pulsando **Mode**. „LO“ parpadea.

7. Con la tecla **ST/Stopp** puede ajustar el límite (desde 40 hasta el máximo).
8. Confirmar pulsando **Mode**. A continuación aparece „INTERV.“

Seguir con el paso número 10.

Ajuste automático de la FCM

4. „AUTO“: Con la tecla **ST/Stopp** puede elegir entre los márgenes de entrenamiento predefinidos „GESUND“, „FETT“ y „FITNESS“.

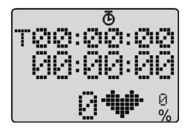
Estos parámetros se calculan de la siguiente forma („MHF“ véase página 22):

- Mantener la salud (GESUND):
  valor límite inferior: FCM x 0,50;
  valor límite superior: FCM x 0,65.
- Entrenamiento para quemar grasa (FETT):
  valor límite inferior: FCM x 0,65;
  valor límite superior: FCM x 0,80.
- Mejorar la condición física (FITNESS):
  valor límite inferior: FCM x 0,80;
  valor límite superior: FCM x 0,95.

9. Confirmar pulsando **Mode**. A continuación aparece „INTERV.“.

Intervalo, distancia, recuperación

10. Con la tecla **ST/Stopp** puede ajustar el intervalo (en minutos) en el que se medirá la frecuencia cardiaca para su evaluación en el diagrama de barras.
11. Confirmar pulsando **Mode**. En pantalla aparecerá „DISTANZ“.
12. Con la tecla **ST/Stopp** puede indicar la distancia a recorrer (de 100 m hasta 99.900 m, en pasos de 100 metros) einstellen.
13. Confirmar pulsando **Mode**. En pantalla aparecerá „ERHOLUNG“.
14. Con la tecla **ST/Stopp** puede seleccionar „ON“ o „OFF“.
15. Confirmar pulsando **Mode**.
16. Si elige „ON“: La frecuencia cardiaca parpadea. Ajustar el pulso en reposo a alcanzar con la tecla **ST/Stopp**.
17. Confirmar pulsando **Mode**. Aparecerá de nuevo la pantalla del cronómetro.



Utilizar el cronómetro

Las indicaciones en la pantalla del cronómetro:
– tiempo total transcurrido (T) en segundos,
– el tiempo de la vuelta actual en centésimas de segundo,
– la frecuencia cardiaca y su relación con la frecuencia cardiaca máxima.

1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo de cronómetro.
2. Para activar el cronómetro pulsar **ST/Stopp** . El tiempo se va contando (en fracciones de centésimas de segundo).
3. Para detener o interrumpir el cronometraje, volver a pulsar **ST/Stopp** . Se pueden cronometrar hasta 50 vueltas. En caso de que se haya activado "ERHOLUNG" ajustando la función a "ON", a continuación comienza el tiempo de recuperación. Cuando se haya alcanzado el pulso de reposo predefinido (véase “Margen de entrenamiento personal”, p. 22),

ES

suena una señal acústica y en pantalla aparece „ERH. ZIEL“.

4. Para continuar, volver a pulsar **ST/ Stopp** .

Cronometrar tiempos de vuelta

Puede memorizar tiempos de vuelta.

5. Mientras el cronómetro está contando, pulse la tecla **Lap/ Zoom**. En pantalla aparece brevemente „LAP (número de la vuelta)“ y el tiempo de la vuelta cronometrado, el cronómetro sigue en marcha. A continuación, en pantalla vuelven a aparecer las indicaciones del cronómetro. La línea mediana en pantalla mostrará el nuevo tiempo de vuelta y la línea superior el tiempo total.

Indicar tiempos cronometrados

1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo de cronómetro.
2. Cronometrar como mínimo *un* tiempo (con el tiempo "0" no se pueden presentar valores).

Pulsando repetidamente la tecla **Lap/ Zoom** irán apareciendo sucesivamente los siguientes valores.

3. „IN ZONE“: el tiempo que se encuentra dentro de los márgenes de frecuencia cardiaca predefinidos.
4. „HI ZONE“: el tiempo que se encuentra por encima de los márgenes de frecuencia cardiaca predefinidos.
5. „LO ZONE“: el tiempo que se encuentra por debajo de los márgenes de frecuencia cardiaca predefinidos.
6. „GESCHW.“: velocidad (solo se visualiza si anteriormente se ha definido una distancia).
7. Diagrama de barras de la frecuencia cardiaca. „A“: Promedio („*Average*“). „H“: valor máximo; „L“: valor mínimo.
8. „M-01“ y „R1“: medición primera y vuelta más rápida. En caso de que se hayan cronometrado varias vueltas, mediante la tecla **ST/ Stopp** se puede ver la segunda („R2“) y la tercera („R3“) vuelta más rápida. En este contexto

„M-xx“ simboliza la medición, p. ej.: „M-08“ / „R1“: En la octava medición se obtuvo la vuelta más rápida.

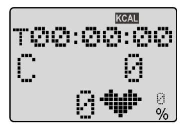
Calorías

En el modo de calorías el reloj indica:

- las calorías quemadas durante el entrenamiento
- la grasa quemada durante el entrenamiento
- su BMI actual (*Body Mass Index*)

Para que se puedan realizar estos cálculos, antes tiene que haber indicado datos personales y eventualmente el tipo de deporte al que se dedica.

1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo de calorías KCAL .



2. Mantener pulsada la tecla**EL/Set** hasta que parpadee „GESCHL.“.

3. Ajustar el sexo con la tecla **ST/ Stopp**.
4. Confirmar pulsando **Mode**.
5. Ajustar la edad (de 10 a 99) con la tecla **ST/Stopp**.
6. Confirmar pulsando **Mode**.
7. Con la tecla **ST/Stopp** seleccionar la unidad de peso, kg o lb (libras inglesas).
8. Confirmar pulsando **Mode**.
9. Ajustar el peso con la tecla **ST/ Stopp** (22 - 227 kg o 48 - 499 lb).
10. Confirmar pulsando **Mode**.
11. Con la tecla **ST/Stopp** seleccionar la unidad de la estatura, cm o pulgadas.
12. Confirmar pulsando **Mode**.
13. Ajustar la estatura con la tecla **ST/ Stopp** (100 - 225 cm o 3’4“ - 8’4“ Feet Inch).
14. Confirmar pulsando **Mode**.
15. Ajustar el mes de nacimiento **ST/ Stopp**.
16. Confirmar pulsando **Mode**.
17. Ajustar el día del nacimiento con la tecla **ST/Stopp**. [1]
18. Confirmar pulsando **Mode**.

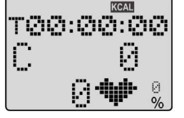
19. Seleccionar uno de los 41 deportes/niveles de intensidad con la tecla **ST/Stopp**. Esta actividad se tiene en cuenta durante el entrenamiento como factor para el cálculo del consumo de calorías. Las últimas tres opciones "INTENSIDAD ALTA - MEDIANA - BAJA“ son categorías generales que se pueden seleccionar p. ej. en caso de no encontrar listado el deporte que se va a hacer.
20. Confirmar pulsando **Mode**.
21. „ZIEL“: Con la tecla **ST/Stopp** puede ajustar el número de calorías que pretende quemar durante el entrenamiento. En el momento en que alcance esta cifra predefinida, se escuchará una señal acústica.
22. Confirmar pulsando **Mode**. Los ajustes están completos.

---

1. En el día de nacimiento indicado, en el reloj aparecerá una felicitación de cumpleaños.

Evaluaciones

1. Seleccionar el modo de cronómetro con la tecla **Mode** y poner en marcha el cronómetro.
2. Volver a pulsar otra vez **Mode** para seleccionar el modo de calorías y comenzar la sesión de entrenamiento. A continuación se realizará la evaluación del entrenamiento.



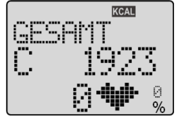
Las indicaciones en la pantalla de calorías:

– el tiempo de entrenamiento (el tiempo totoal cronometrado),

– las calorías consumidas durante este tiempo

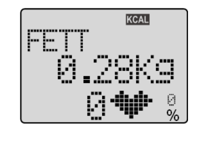
– la frecuencia cardiaca y su relación con la frecuencia cardiaca máxima.

3. Con la tecla **Lap/ Zoom** se pueden ver las calorías consumidas

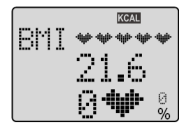


hasta el momento durante la sesión de entrenamiento actual.

4. Puede restablecer las calorías a "0" manteniendo pulsada la tecla**ST/ Stopp**.
5. Con la tecla **Lap/ Zoom** se puede ver la grasa quemada hasta el momento durante la sesión de entrenamiento actual.



6. Con la tecla **Lap/ Zoom** puede ver su BMI actual.



El BMI (Body Mass Index) es una medida para la evaluación del peso de una persona en relación con su estatura. Se calcula de la siguiente manera:

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso [kg]}}{\text{estatura x estatura [m]}}$$

Se indican seis niveles:

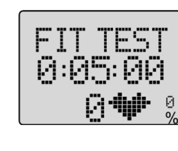
BMI	Significado		Nivel	Indicación en pantalla
<18,5	Falta de peso	Adipositas = obesidad; el peso corporal sobrepasa en más de un 20% el peso recomendado.	0	
18,6-24,9	Normal		5	
25,0-29,9	Exceso de peso		4	
30,0-34,9	Obesidad nivel I		3	
35,0-39,9	Obesidad nivel II		2	
>40	Obesidad nivel III		1	

Fitness

Con la función de prueba de la condición física, puede realizar una sesión de entrenamiento y a continuación ver su propio estado físico. La prueba de la condición física, mide el valor VO2 máx siguiendo el modelo de tres niveles de la OMS. Este valor describe la capacidad máxima para transportar oxígeno, teniendo en cuenta el peso y la edad, y sirve para evaluar la resistencia aeróbica. El valor VO2 máx se refiere a la capacidad de transportar el oxígeno del aire respirado a los órganos internos, en el caso de ejercicio físico, sobre todo a los músculos, y no a la capacidad de los pulmones de absorber oxígeno.

Para medir el valor VO2 máx., se ha definido un recorrido de 1600 metros (una milla) que recorrerá en su sesión de entrenamiento (footing). A continuación, se evalúan los valores de frecuencia cardiaca.

1. Seleccionar con la tecla **Mode** el modo fitness. Aparecen en pantalla 5:00 minutos para el tiempo de calentamiento previsto.



2. Para activar la cuenta atrás de los 5 minutos, pulsar la tecla **ST/Stopp**. Aparece en pantalla „AUFWARM“. Ahora realice sus ejercicios de calentamiento.

Si no se ha podido medir la frecuencia cardiaca, aparece en pantalla „INDEX FEHLER“.

3. Durante los últimos10 segundos de los cinco minutos de calentamiento sonarán señales acústicas para indicarle que se realizará una prueba previa para el test de condición física. A continuación, aparecerá en pantalla „VO2 TEST“ y se activa el cronómetro para la prueba.
4. Comience ahora la carrera de 1600 metros para la prueba de VO2 máx.

Al final del recorrido pulse la tecla **ST/Stopp** para finalizar la prueba de condición física.

5. En pantalla aparecerá su nivel de condición física calculado sobre la base de sus datos personales y el tiempo cronometrado. Los niveles de la prueba VO2 máx son los siguientes:
   Muy bajo > Bajo > Medio > Bueno > Muy bueno

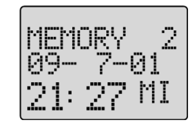
– Para interrumpir la prueba de condición física y reestablecer los valores a "0", mantenga pulsada la tecla **ST/Stopp**.

Memoria

El pulsímetro dispone de doce espacios de memoria. Después de volver a poner el cronómetro en "0", se memorizan los siguientes valores:

- el tiempo de entrenamiento
- el consumo de calorías
- la frecuencia cardiaca media (pulso)

1. Activar el modo de memoria con la tecla **Mode** .En pantalla



   aparecerá „MEMORY“.
2. Acceder a las respectivas posiciones de memoria con la tecla **ST/Stopp**.
3. Si ha seleccionado una posición de memoria, pulsar la tecla **Lap/Zoom** para ver los parámetros correspondientes (tiempo, consumo de calorías, frecuencia cardiaca media).
4. Seleccionar la indicación de las posiciones de memoria con la tecla **Lap/Zoom**.

5. Para vaciar todas las posiciones de memoria (borrar los valores guardados), mantener pulsada la tecla **ST/Stopp**.

Funciones adicionales

Modo de ahorro de energía

Si el pulsímetro no recibe señal alguna durante cinco minutos, pasa automáticamente al modo de ahorro de energía y se aparece en pantalla la hora actual.

Pulse cualquier tecla para "reactivar" el pulsímetro. A continuación usted se encuentra otra vez en el modo de cronómetro de entrenamiento.

Fijación del pulsímetro en un manillar

Coloque el soporte opcional en el manillar. Póngase el pulsímetro y ajuste la correa del reloj de tal forma que presione sobre el soporte en el manillar.

Resolución de problemas

La pantalla está vacía:

La pila está gastada. Cuando la potencia de la pila va disminuyendo en pantalla aparece el símbolo ▭. En este caso lleve el pulsímetro a un relojero para que cambie la pila o contacte con nuestro servicio posventa.

El pulsímetro no reacciona al pulsar las teclas:

Restablecer los ajustes del reloj (RESET)

1. Mantener pulsadas todas las cuatro teclas simultáneamente durante unos 3 segundos.
2. A continuación pulsa las siguientes teclas en el orden indicado: **ST/Stopp**, **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** y **ST/Stopp**. Se escuchará una alarma acústica continuada.
3. Pulse repetidamente las teclas **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** y **ST/Stopp** en este orden hasta que vuelva a

aparecer en pantalla la indicación de la hora con las horas parpadeando.

Ahora los ajustes del pulsímetro han vuelto a los valores de fábrica.

A continuación puede realizar todos los ajustes según se describe a partir de la página 14.

La pantalla está negra:

La temperatura ambiental está fuera de los límites de funcionamiento (de 0° a 55°).

Las unidades de los valores medidos están mal:

Ajuste las unidades tal y como se describe en la página 17.

Limpieza, cuidado

- Limpie el pulsímetro después de cada sesión de entrenamiento.
- Limpie el pulsímetro con un paño húmedo y agua enjabonada.
- Limpie también la cinta pectoral después de cada sesión de entrenamiento con una paño húmedo y agua enjabonada.
- Preste atención a que el transmisor esté seco cuando lo guarde, para evitar que las pilas se descarguen antes de tiempo.

Eliminación

Eliminación del aparato

Elimine el pulsímetro y la cinta métrica y las pilas por separado.

– Abra el compartimento de pilas que hay en la cinta pectoral con la ayuda de una moneda, haciéndola girar en el sentido que indica la flecha. Extraiga la pila del emisor.

Para extraer la pila del pulsímetro proceda de la siguiente forma:



Aplique los siguientes pasos únicamente si va a eliminar el pulsímetro. ¡El pulsímetro se destruirá!

– Suelte los cuatro tornillos de estrella de la tapa en la cara posterior del pulsímetro.



– Retire la pinza que sujeta la pila aplicando fuerza con un objeto plano, como p. ej. un destornillador, para doblarla hacia arriba.



¡Tenga cuidado al extraer la pila! ¡Existe peligro de lesiones!

• Aparato



No tire bajo ningún concepto el aparato al final de su vida útil a la basura doméstica normal. Infórmese de las posibilidades para una eliminación apropiada y respetuosa con el medio ambiente.

Pilas



¡Se deben tirar las pilas gastadas en la basura especial, no en la basura doméstica! Entregue las pilas a su comerciante o a un punto de recogida público.

Embalaje



Su aparato está embalado para protegerlo contra eventuales daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas y por ello reutilizables y aptos para ser integrados en el ciclo de reciclaje de materias primas.

Especificaciones técnicas

Pila pulsímetro : CR 2032
Pila cinta pectoral: CR 2032

Las especificaciones técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso!

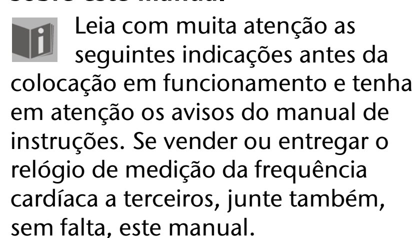


Indíce

PT

Manual de instruções e de segurança

Sobre este manual



Leia com muita atenção as seguintes indicações antes da colocação em funcionamento e tenha em atenção os avisos do manual de instruções. Se vender ou entregar o relógio de medição da frequência cardíaca a terceiros, junte também, sem falta, este manual.

Indicações relativas à bateria

O cinto de peito deste relógio necessita de uma pilha CR2032. Também o relógio possui uma pilha. Considere o seguinte:

- Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças. Caso seja engolida uma pilha, dirija-se imediatamente a um médico!
- Ao introduzir as pilhas, tenha atenção à polaridade das mesmas (+/–).
- Não queime a pilha, não a curto-circuite e não a desmonte.

- Caso seja necessário, limpe os contactos das pilhas e do aparelho antes de as colocar.
- Se não utilizar o cinto de peito por um período prolongado retire as pilhas.
- Retire uma pilha desgastada imediatamente do cinto de peito! Existe elevado perigo de vertimento!
- Retire imediatamente a pilha gasta do cinto de peito. Pode existir o perigo de queimadura provocado pelo ácido das pilhas! Caso tenha sido vertido ácido das pilhas, evite impreterivelmente o contacto com a pele, olhos e mucosas! Caso o ácido entre em contacto com a pele, lave a área afectada com água limpa e abundante e consulte imediatamente um médico.

- Não exponha a pilha a condições extremas; não coloque o relógio e o cinto de peito, por exemplo, sobre aquecedores! Existe elevado perigo de vertimento!
- Substitua a pilha apenas pelo mesmo tipo ou por um muito semelhante.



Se existir a necessidade de substituir a pilha dirija-se a um relojoeiro. Ao tentar, substituir a pilha por si só, o relógio pode ser danificado e por ex. perder a sua protecção contra salpicos de água.

Atenção! Perigo de explosão caso a substituição da pilha não for efectuada correctamente!

PT

Pulsação e frequência cardíaca

A pulsação ou também a “a frequência do pulsação descreve o número de impulsos sanguíneos que abandonam do coração. Também é medida ao tocar numa artéria de fácil acesso (pescoço, virilha, pulso).

O termo “frequência cardíaca“ descreve o número frequências eléctricas, que o coração mostra. Isto pode ser medir de forma eléctrica,

por exp. Com um electrocardiograma (ECG).

Regra geral a frequÊncia cardíaca corresponde à frequência da pulsação. Em certos casos de arritmia podem surgir contracções do coração irregulares sem possível medição da pulsação.

Área de aplicação do relógio

Com o relógio de medição da frequência cardíaca pode ler a sua pulsação actual. O controlo regular, especialmente em actividades desportivas, ajuda-o a avaliar a sua condição correcta.

Mas tenha em atenção:



O relógio de medição da frequência cardíaca não é um aparelho de medição da frequência cardíaca medicinal! Ele não pode nem deve substituir o médico!

Utilize-o apenas como auxílio do controlo desportivo diário.

Para doentes cardíacos, doentes, idosos ou iniciantes da prática desportiva: Consulte sempre o seu

médico, antes de utilizar o relógio de medição da frequência cardíaca!

Não utilize o relógio de medição da frequência cardíaca durante a natação ou em desportos susceptíveis a ferimentos. O exterior do relógio é resistente a salpicos de água mas não é impermeável!

A pulsação normal

Quanto mais saudável e treinado for o coração, mais calmo é o seu batimento, mesmo na fase de descanso. Movimentação regular treina o coração. A sua capacidade aumenta assim e consegue bombear mais sangue com menos impulsos. A pulsação normal torna-se assim um indício importante da condição física. A nossa sugestão: Faça a medição regularmente da sua pulsação normal (por ex. pouco antes de adormecer ou mesmo após acordar).

Atenção! Certas doenças cardíacas levam a uma pulsação extremamente lenta. Consulte o médico para a interpretação dos valores da sua pulsação.

PT

Vista geral do aparelho

Volume de fornecimento

- Relógio de medição da frequência cardíaca
- Cinto do peito com unidade de transmissão
- Suporte universal para o guiador da bicicleta
- Manual de instruções
- Pilha tipo botão Li 3V tipo CR 2032 para relógio
- Pilha tipo botão Li 3V tipo CR 2032 para cinto de peito

Funções dos botões

Indicação de saída



Se o relógio se encontrar na indicação de saída, ele apresenta a hora, assim como, a data e o dia da semana. Se um modo não for utilizado, o relógio de medição da frequência cardíaca regressa à indicação de saída após um minuto.



1 Lap/Zoom:

Premir durante 2 segundos para aumentar ou substituir a indicação de um menu.

2 ST/Stoppp:

Relógio/Treino iniciar/parar. Alterar valores.

3 modos:

Consultar os modos sequencialmente: Uhr > Alarm > Countdown > Stoppuhr > Kalorien > Fitness > Speicher > Uhr

Confirmar dentro das configurações dos modos.

4 EL/Set:



Premir brevemente para ligar a iluminação de fundo (visível num ambiente escuro).

Premir durante 2 segundos para mudar para um modo de configuração de um menu.

5 Sensor de luz

Reage à captação de luz para que o relógio se desligue automaticamente no escuro. Ao premir qualquer botão, a iluminação de fundo liga-se por alguns segundos e a indicação do visor surge ainda um minuto antes de se desligar.

Logo que haja claridade a indicação do visor liga-se novamente.

Símbolos no visor

Indicação, quando o alarme das horas e o sinal, ao abandonar da área de treino estão ligados.

Modo-hora

Modo-alarme

Modo contagem decrescente

Modo-cronómetro

Indicação em caso de bateria fraca

Alarme ligado

Abreviaturas e símbolos

BPM	- Batimentos por minutos (beats per minute)
BMI	- Índice da massa corporal
MHF	- Frequência cardíaca máxima
T	- Tempo total (Total)
A e AVG	- Média (Average)
SA	- Sábado
SO	- Domingo
MO	- Segunda-feira
DI	- Terça-feira
MI	- Quarta-feira
DO	- Quinta-feira

FR - Sexta-feira
ON - Alarme activo para todos os dias
OFF - Alarme desactivado
GESCHW - Velocidade
HI - Valor limite superior
HI ZONE - para além da área de treino
IN ZONE - dentro da área de treino
LO - Valor limite inferior
HI ZONE - abaixo da área de treino
R1 - melhor volta
R2 - segunda melhor volta
R3 - terceira melhor volta
M-01 - 1ª medição
M-01 - 12ª medição
ERH.ZIEL - Alcance da pulsação de descanso
kcal - Quilocalorias
lb - peso em libra
kg - Quilograma
ft - Feet
m - Metro
in - Polegada
C - Calorias

As funções do relógio

Função relógio/alarme

Para além da data e da hora do dia pode configurar adicionalmente um segundo fuso horário. Para além disso é possível configurar dois alarmes diariamente ou para um determinado dia da semana.

Medição da frequência cardíaca

Ao ter o cinto de peito colocado, a frequência do coração é constantemente medida e indicada excepto durante a introdução. A frequência do coração é medida de 30 até 240 bpm.

Ao exceder os valores limitados superiores e inferiores soa um alarme, se este foi ligado.

Se, durante 5 segundos, não for emitido nenhum sinal do cinto de peito, o indicador apresenta o valor 0.

Cronómetro e contagem decrescente

Com o seu relógio de medição da frequência cardíaca pode configurar um cronómetro com medição temporal das voltas ou deixar fazer uma contagem decrescente. O tempo

máximo a cronometrar é de 59:59:59 h.

Memória da frequência cardíaca

Os valores da frequência cardíaca memorizados podem ser consultados e podem ser apresentados de forma gráfica no modo cronómetro. É apresentada uma barra após um intervalo configurado de cada frequência cardíaca medida. Também pode consultar a frequência cardíaca média, assim como a mais elevada e a mais baixa,

Contador de calorias

Durante o exercício são contadas as calorias queimadas. Também pode indicar um número de calórias desejado, sendo possível consultar as restantes calorias após cada treino. Para além disso, o relógio determina dependente da frequência cardíaca as calorias de gordura adquiridas e apresenta a redução de gordura em quilogramas.

Memória

O relógio possui doze posições de memória para doze unidades de treino.

Aqui é apresentado o tempo, o desgaste calórico e a frequência do coração média de cada unidade de treino.

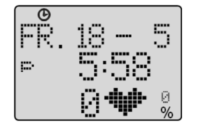
Generalidades das configurações

- Se durante um minuto não houver introduções, o visor retrocede.
- Com o botão **ST/Stopp** altera os valores. Se manter o botão premido, inicia uma busca rápida.
- Em cada modo pode premir, em ambiente escuro, o botão **EL/Set** para ligar a iluminação do visor.

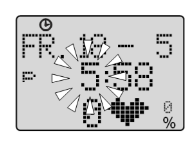
PT

Relógio / Data / HORA 2 / IDIOMA / sons de alarme

1. Seleccionar com **Mode** o modo das horas ◷ .



2. Manter premido**EL/Set** até que a indicação das horas piscar.



3. Com **ST/Stopp** configurar a hora.
4. Confirmar com **Mode** . O minuto pisca.
5. Com **ST/Stopp** configurar o minuto.
6. Confirmar com **Mode** . O ano pisca.
7. Com **ST/Stopp** configurar o ano.
8. Confirmar com **Mode** . O mês pisca.
9. Com **ST/Stopp** configurar o mês.
10. Confirmar com **Mode** . O dia pisca.
11. Com **ST/Stopp** configurar o dia. Até ao ano 2050 o dia da semana é determinado e apresentado automaticamente.
12. Confirmar com **Mode** . Surge T2 (segundo fuso horário) e a indicação das horas para a alteração da hora pisca.

13. Configurar com **ST/Stopp** a alteração da hora (até + 23 ou –23 horas).
14. Confirmar com **Mode** . Aparece o idioma.
15. Seleccionar com **ST/Stopp** entre inglês e alemão o idioma do visor.
16. Terminar configurações com **Mode** .

Outras configurações no modo das horas

modo 12/24 horas: Seleccionar com **ST/Stopp** .

- No modo das 12 horas um A antes da hora indica as horas da parte da manhã (00:00 até 11:59).
- O P apresenta as horas da parte da tarde (12:00 ás 23:59 horas).

Unidades de medição:
No modo 24 horas as unidades de peso e comprimento são apresentadas em kg ou em cm; no modo das 12 horas as unidades são apresentadas em lb ou Feet/ polegadas.

Sons de alarme: Mantenha premido botão **ST/Stopp** . No visor aparece o

PT

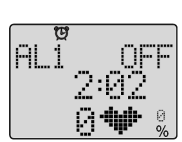
símbolo do alarme . Soa agora um som de alarme,

– sempre que prima um botão
– em cada hora
– ao abandonar a área de treino

Segundo fuso horário: Prima **Lap/ Zoom**, para que lhe seja apresentado a primeira ou a segunda hora (T2) .

Frequência cardíaca-Zoom: Mantenha **Lap/Zoom** premido para trocar a indicação da hora e a frequência cardíaca. A pulsação aparece agora aumentada.

ALARME



1. Com **Mode** seleccionar o modo alarme (AL1) .
2. Caso necessário, seleccionar com Lap/Zoom o outro alarme (AL2) .
3. Manter premido**EL/Set** até que a indicação das horas piscar.
4. Com **ST/Stopp** configurar a hora.
5. Confirmar com **Mode** . O minuto pisca.

6. Com **ST/Stopp** configurar o minuto.
7. Terminar configurações com **Mode** . No visor surge ON e o símbolo do sino fica no visor, enquanto um dos dois alarmes estiver activo.

Mais configurações no modo alarme

Alarme 1 e 2: Seleccionar com **Lap/ Zoom** .

Ligar e desligar, seleccionar dia da semana:Premir repetidamente repetidamente **ST/Stopp** .

ON: O alarme soa todos os dias à hora ajustada. OFF: O alarme está desligado. Mo/Di/Mi/Do/Fr/Sa/So: O alarme só soa nos respectivos dias da semana.

PT

Preparar treino

Colocar cinto de peito e relógio



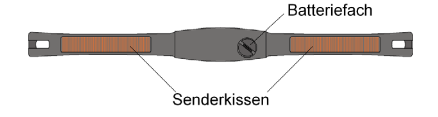
O emissor é utilizado directamente no corpo.

– Insira as extremidades da fita elástica pelo buraco do cinto emissor, rode-as e pressione-as para dentro da cavidade.
– Ajuste a fita elástica, para que o emissor esteja colocado bem perto do peito.
– Coloque o relógio de medição da frequência cardíaca à volta do pulso. Prima qualquer botão para activar o

relógio. Em caso de uma recepção sem interferências o símbolo do coração pisca.

Indicações:

- Para alcançar um melhor contacto do cinto do peito com a pele, humidifique a almofada emissora condutora, por ex. com gel ECG (adquirível nas farmácias).
- Coloque o cinto alguns minutos antes de iniciar para o aquecer até à temperatura do corpo. Encontre a melhor posição para o cinto. O contacto entre a pele e o emissor não pode ser interrompido mesmo com a respiração mais forte.
- Pode demorar alguns segundos até ver a indicação da frequência do coração. Varie, caso necessário, a posição do emissor, para manter uma boa posição de contacto.



PT

Substituir a pilha do emissor

Se não for apresentada a frequência do coração, verifique a pilha do cinto do peito e substitua-a caso necessário.

– Para isso, abra a tampa do compartimento da pilha com um objecto plano rodando-a para a esquerda e coloque uma pilha CR2032, com o pólo positivo virado para cima.
– Depois volte a fechar a tampa.

No início da medição da frequência cardíaca podem surgir oscilações nos valores de medição. Por isso, inicie o treino apenas após os valores no visor estiverem normalizados.

A área pessoal de treino

O relógio de medição da frequência cardíaca possibilita-lhe ajustar uma área de treino específica com um valor limite de frequência cardíaca superior e inferior (véase “CRONÓMETRO”, p. 23).

O valor limite superior também é designado por MHF (frequência cardíaca máxima) e é calculada do seguinte modo:

HOMENS:
220 - idade = frequência cardíaca máxima (MHF);
MULHERES:
226 - idade = frequência cardíaca máxima (MHF).

O seu batimento cardíaco nunca deve exceder o valor limite da frequência cardíca. A área de treino saudável encontra-se bem mais abaixo do que a frequência cardíaca máxima, entre 50 - 75 % da frequência cardíaca máxima (MHF). Num homem com 32 anos a área de treino ideal deve ser entre 94 e 141 pulsações por minuto (220-32=188; 50 % = 94; 75 % = 141).

As formas de treino indicadas com as áreas de frequência cardíaca diversas são apenas exemplos. Aconselha-se, o aconselhamento do médico ou treinador relativamente à sua forma de treino pessoal com as áreas de frequências cardíacas.

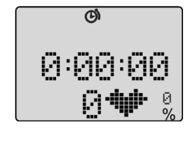
Treino saudável e pulsação normal

Determine a sua pulsação normal antes do treino.

O treino não deve exceder os 20-30 minutos. Regra geral é válido: Tudo o que é agradável é saudável. Não exagere!

Após uma unidade de treino, a pulsação normal deve voltar à normalidade após 3 minutos. Se a pulsação ainda estiver muito forte após três minutos, deve ter exagerado no treino.

Contagem decrescente



1. Com **Mode** seleccionar o modo contagem decrescente (⏱) .
2. Manter premido**EL/Set** até que a indicação das horas piscar.
3. Com **ST/Stopp** configurar a hora.
4. Confirmar com **Mode** . O minuto pisca.
5. Com **ST/Stopp** configurar o minuto.
6. Confirmar com **Mode** . O segundo pisca.
7. Com **ST/Stopp** configurar o segundo.
8. Terminar configurações com **Mode** . O tempo de contagem decrescente está configurado; mas ainda não está a decorrer.

Mais configurações no modo

PT

contagem decrescente

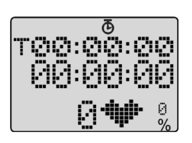
Contagem decrescente activada: Premir **ST/Stopp** para iniciar e parar o tempo de cronometragem.

Countdownzeit-Zoom: Mantenha **Lap/ Zoom** premido para apresentar o tempo contagem decrescente de forma ampliada.

Repor contagem decrescente: Mantenha **ST/Stopp** premido para recolocar o tempo de cronometrização para a hora anteriormente ajustada. Isto só é possível, se o tempo de cronometragem ainda não tenha terminado (tempo 0:00:00).

CRONÓMETRO

1. Com **Mode** seleccionar o modo cronómetro ( ).



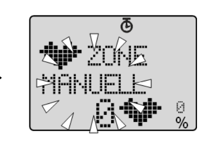
Configurar valores de treino

No modo de configuração cronómetro configura:

- HI/LO: A frequência cardíaca pessoal máxima acima ou abaixo MHF), que apresentou anteriormente (para tal, ver página 20).
- INTERVAL: A hora avalia a sua frequência cardíaca e representa a evolução num gráfico de barras. Aqui define em que intervalos (períodos de minutos) é que a frequência cardíaca deve ser medida.
- DISTANZ: Comprimento do trajecto a completar (100 m a 99900 m). Em conjunto com o cronómetro é determinada a velocidade.
- ERHOLUNG: Pulsação normal, à qual a sua frequência cardíaca deve voltar na pausa do treino, antes de voltar a treinar.

PT

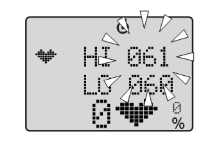
2. **EL/Set** sempre premido. Aparece no visor as zonas da frequência cardíaca.



3. Com **ST/Stop** seleccione "MANUELL" ou "AUTO" e com activar **Mode**.

Ajuste manual MHF

4. „MANUAL": defina aqui o seu valor limite individual superior (HI) e inferior (LO) para a frequência cardíaca.



5. „HI" pisca: com **ST/Stop** definir o valor (desde o valor limite inferior até 230).
6. Confirmar com **Mode** . „LO" pisca.
7. com **ST/Stop** definir o valor (40 até ao valor limite inferior superior).
8. Confirmar com **Mode** . Aparece "INTERV."

Prosseguir para o passo 10.

Ajuste automático MHF

4. „AUTO": Aqui seleccione através de **ST/Stopp** entre as áreas de treino previamente definidas "GESUND“, „FETT" e "FITNESS".



Defina de forma calculada da seguinte forma ("MHF" ver página 20):

- Preservação da saúde (SAUDÁVEL): Valor limite inferior: MHF x 0,50; Valor limite superior: MHF x 0,65.
- Treino para perda de gordura (GORDURA): Valor limite inferior: MHF x 0,65; Valor limite superior: MHF x 0,80.
- Treino fitness (FITNESS): Valor limite inferior: MHF x 0,80; Valor limite superior: MHF x 0,95.

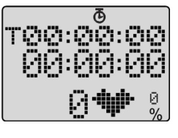
5. Confirmar com **Mode** . Aparece "INTERV.".

Intervalo, distância, recuperação

4. Com **ST/Stop**, definir o intervalo (em minutos) da captação da frequência cardíaca para a avaliação no gráfico de barras.
5. Confirmar com **Mode** . Aparece "DISTANZ".
6. Com **ST/Stop**, definir o trajecto a completar (de 100 m em passos de 100 m até 99.900 m).
7. Confirmar com **Mode** . Aparece "ERHOLUNG".
8. Com **ST/Stop** seleccionar "ON" ou "OFF".

PT

9. Confirmar com **Mode** .
10. Em "ON": a frequência cardíaca pisca. Aqui, definir com **ST/Stop** a pulsação normal pretendida.
11. Confirmar em **Mode**. Volta a aparecer no visor o cronómetro.



Operar o cronómetro

As indicações no visor do cronómetro:
– todo o tempo decorrido (T) em segundos,
– o tempo da volta actual em centésimos de segundos,
– a frequência cardíaca e a percentagem na máxima frequência cardíaca.

1. Com **Mode** seleccionar o modo cronómetro.
2. Para iniciar o cronómetro, premir em
   ST/Stop. O tempo começa a passar (em centésimos de segundos).
3. Para parar o cronómetro ou interromper, premir igualmente em **ST/Stop**. São possíveis um máximos de 50 voltas. Caso a opção "ERHOLUNG" esteja em "ON", o tempo de recuperação começa a contar. Quando a pulsação normal é alcançada (véase “A área pessoal de treino”, p. 20), ouve-se um som e aparece "ERH. ZIEL".

PT

4. Para prosseguir , voltar a premir em
ST/Stop.

Parar tempos de voltas

Pode memorizar tempos de voltas.

5. Premir em **Lap/Zoom** enquanto o cronómetro avança. No visor aparecem durante pouco tempo "LAP (número de voltas)" e o tempo de voltas parado, a hora continua a avançar. De seguida, o visor muda novamente para a indicação de cronómetro. A linha do meio do visor apresenta o novo tempo da volta e a linha superior o tempo total.

Apresentar os valores do cronómetro

1. Com **Mode** seleccionar o modo cronómetro.
2. Medir pelo menos *um* tempo (com o tempo "0" não são apresentados quaisquer valores).

Ao premir novamente em **Lap/Zoom** são indicados, uns seguidos dos outros, os seguintes valores:

3. „IN ZONE": o tempo que existe dentro da área de frequência cardíaca definida.
4. „HI ZONE": o tempo que existe para além da área de frequência cardíaca definida.
5. „LO ZONE": o tempo que existe abaixo da área de frequência cardíaca definida.
6. „GESCHW.“: velocidade (apenas representada caso tenha sido anteriormente definida uma distância).
7. Gráfico de barras da frequência cardíaca. „A": Média ("*Average*"). „H": valor mais elevado; "L": valor mais baixo.

8. „M-01" e "R1": Medição 1 e a volta mais rápida. Caso sejam medidas várias voltas, ao premir em **ST/Stop** faz com que seja apresentada a segunda ("R2") e a terceira voltas mais rápidas ("R3"). Assim, aparece "M-xx" para a medição , por ex.: „M-08" / "R1": A oitava medição resultou na volta mais rápida.

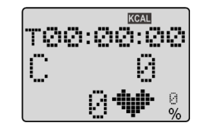
CALORIAS

O relógio apresenta no modo de Calorias:

- as calorias gastas no treino
- A gordura queimada no treino
- O seu BMI actual (*Índice de massa corporal*)

Para este cálculo necessita introduzir os dados pessoais assim como, caso necessário, o tipo de desporto executado.

1. Com **Mode** seleccionar o modo de calorias KCAL .



2. Manter premido**EL/Set** até "GESCHL." piscar.
3. Com **ST/Stopp** configurar o sexo.
4. Confirmar com **Mode** .
5. Com **ST/Stopp** configurar a idade (10 – 99).
6. Confirmar com **Mode** .
7. Com **ST/Stopp** seleccionar a unidade de peso kg ou lb (libra inglesa).
8. Confirmar com **Mode** .
9. Com **ST/Stopp** configurar o peso (22 – 227 kg ou 48 – 499 lb).
10. Confirmar com **Mode** .
11. Com **ST/Stopp** seleccionar a unidade de tamanho cm ou polegadas.
12. Confirmar com **Mode** .
13. Com **ST/Stopp** configurar o tamanho (100 - 225 cm ou 3'4" - 8'4" Feet polegada).
14. Confirmar com **Mode** .
15. Com **ST/Stopp** configurar o mês de nascimento.
16. Confirmar com **Mode** .
17. Com **ST/Stopp** configurar o dia de nascimento. [1]
18. Confirmar com **Mode** .

PT

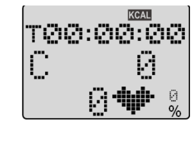
19. Com **ST/Stopp** seleccionar um dos 41 tipos de exercícios/ intensidades. Esta actividade é utilizada durante o treino como factor para o cálculo do desgaste de calorias. As três últimas configurações “INTENSIDADE GRANDE - MÉDIA - LEVE“ pode utilizar por exp. Como categorias gerais, caso o seu tipo de exercício não estiver listado.
20. Confirmar com **Mode** .
21. „ZIEL“: Com **ST/Stopp** configurar o número de calorias, que deseja queimar durante o treino. Ao alcançar a meta dos números de calorias soa um sinal sonoro durante o treino.
22. Confirmar com **Mode** . A configuração está terminada.

Avaliações

1. Com **Mode** seleccionar o modo cronómetro e iniciar o cronómetro.

1. Na data indicada o relógio apresenta um desejo de Feliz Aniversário.

2. Premir mais uma vez **Mode** para seleccionar o modo calorias e para iniciar o treino. Agora são efectuadas as avaliações do treino.



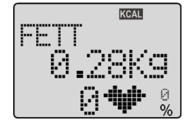
As indicações no visor das calorias:

– o tempo de treino (o tempo total do cronómetro),

– as calorias gastas neste tempo

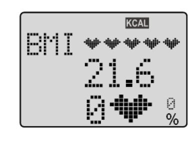
– a frequência cardíaca e a percentagem na máxima frequência cardíaca.

3. Com **Lap/Zoom** indicar as calorias gastas até agora.
4. Pode colocar as calorias a “0“ mantendo **ST/Stopp** premido.
5. Com **Lap/Zoom** indicar a gordura queimada até agora no treino.



PT

6. Com **Lap/Zoom** indicar o seu BMI (índice de massa corporal) actual.



O BMI (*índice de massa corporal*) é uma medida para a avaliação do peso corporal de uma pessoa em relação à sua altura. Este é calculado pelo relógio da seguinte forma:

$$BMI = \frac{\text{Peso [kg]}}{\text{Tamanho x Tamanho [m]}}$$

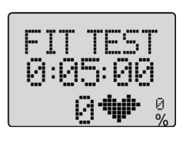
O relógio mostra seis níveis:

BMI	Significado		Nível	Indicação do visor
<18,5	Peso a menos	Adiposidade = polisarcia; peso corporal está a mais de 20% acima do peso ideal.	0	
18,6-24,9	Normal		5	
25,0-29,9	Excesso de peso		4	
30,0-34,9	Adiposidade grau I		3	
35,0-39,9	Adiposidade grau II		2	
>40	Adiposidade grau III		1	

Fitness

Com a função teste fitness pode executar um treino e ver a sua condição física pessoal de seguida. O teste fitness determina o chamado valor VO2max após o teste de 3 níveis WHO-3. Este valor apresenta, dependente do peso e idade, a captação de oxigénio máxima e serve para determinar a capacidade de condição física. O valor VO2max designa a captação do oxigénio do ar para dentro dos órgãos internos em caso de esforço físico primeiramente para a musculatura e não a captação de oxigénio do pulmão.
Para determinar o valor VO2 está indicado um percurso de 1600 m (uma milha), que deverá correr durante o teste (jogging). No fim são avaliadas as suas frequências cardíacas.

1. Com **Mode** consultar o modo fitness. São indicados 5



minutos para o treino de aquecimento.

2. Para iniciar a contagem decrescente dos 5 minutos prima **ST/Stopp**. Surge “AUFWARM“. Efectue agora o aquecimento.

Se o batimento cardíaco não foi medido surge”INDEX FEHLER“.

3. Antes de começar os 5 minutos, soa durante os últimos 10 segundos sinais sonoros, que o alertam para o início da corrida teste para o teste de fitness. Depois surge no visor “VO2 TEST“ e o cronómetro é iniciado para a corrida teste.
4. Inicie agora a corrida dos 1600 m para o teste VO2max. No fim do percurso prima o botão **ST/Stopp**, para terminar o teste de fitness.
5. No visor surge agora os seus dados pessoais e o tempo cronometrado e o nível de fitness. O índice do teste VO2max está dividido da seguinte forma:
   Fraco > Baixo > Médio > Bom > Muito bom

PT

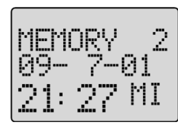
– Para interromper o teste fitness e para colocar novamente a “0” mantenha **ST/Stopp** premido.

Memória

O relógio possui doze posições de memorização. Aqui são memorizados os seguintes valores após ter colocado o cronómetro a "0":

- O tempo de treino
- Desgaste calórico
- Frequência cardíaca média (pulsação)

1. Com **Mode** consultar o modo de memorização. Surge "MEMORY".



2. Com **ST/Stopp** consultar os posições de memória individuais.
3. Numa posição de memória premir **Lap/Zoom** para ver os valores do (tempo, desgaste calórico, frequência cardíaca média).
4. Retroceder para a indicação das posições de memória com **Lap/Zoom**.

PT

5. Para esvaziar as posições de memória (eliminar os valores) manter premido **ST/Stopp** .

Mais funções

Modo de economização de energia

Se durante 5 minutos não for captado nenhum sinal, o seu relógio de medição da frequência cardíaca muda automaticamente para o modo de economização de energia e a hora actual é apresentada.

Utilize qualquer botão para "acordar" novamente o relógio. De seguida, encontra-se novamente no modo cronómetro de treino.

Colocar o relógio no guiador

Coloque o suporte opcional no guiador. Amarre o relógio de medição da frequência cardíaca e coloque a bracelete do relógio para que pressione o suporte contra o guiador.

Reparação de avarias

O visor está vazio:

A pilha está gasta. Se a capacidade da pilha ficar fraca surge no visor o símbolo ▭. Nesse caso deixe substituir a pilha por um relojoeiro ou consulte os nossos serviços.

O relógio já não reage ao tocar nos botões:

Repor relógio (RESET)

1. Premir os quatro botões simultaneamente durante 3 segundos.
2. Prima sequencialmente os botões **ST/Stopp**, **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** e **ST/Stopp**. Soa um sinal sonoro permanente.
3. Prime novamente repetidamente os botões **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** e **ST/Stop** até que surja novamente no visor a indicação da hora com a indicação das horas a piscar.

O relógio encontra-se agora no seu estado de origem.

Efectue agora todas as configurações como descrito a partir da página página 14.

O visor está preto:

A temperatura ambiente encontra-se fora da área de funcionamento (0° até 55°).

As unidades dos valores são apresentados incorrectamente:

Ajuste as unidades como descrito em página 15 .

Limpeza, tratamento

PT

- Limpe o relógio após cada treino.
- Limpe o relógio com um pano húmido com sabão.
- Limpe também o cinto de peito após cada treino e limpe-o com um pano húmido com sabão.
- Tenha em atenção, que a unidade emissora seja armazenada num local seco para evitar um descarregamento das pilhas.

Eliminação

Eliminação do aparelho

Relógio e cinto de peito devem ser eliminados separadamente das pilhas.

– Abra o compartimento das pilhas no cinto do peito rodando a tampa do compartimento das pilhas com uma moeda em direcção da seta. Agora pode retirar a pilha do emissor.

A pilha colocada no relógio é retirada da seguinte forma:



Siga os seguintes passos, apenas se quiser eliminar o relógio. O relógio é destruído!

– Desaparafuse os quatro parafusos estrela da tampa no verso do relógio.
– Retire os clipes de suporte da pilha puxando-os para cima com um objecto plano, por exemplo, uma chave de fenda.

Tenha cuidado ao retirar a pilha! Existe perigo de ferimentos!







Elimine o aparelho de forma ecológica por exp. através de um local de recolha local para aparelhos velhos.

PT

pilhas

As pilhas não devem ser deitadas no lixo doméstico, mas sim no pilhão.

Embalagem



A embalagem do aparelho é material reutilizável. Podem ser remetidos à reciclagem de matéria-prima.

Dados técnicos

Pilha do relógio : CR 2032

Pilha do cinto do peito: CR 2032

Reservamos os direitos a alterações técnicas!



Spis treści

PL

Zasady bezpieczeństwa

O instrukcji obsługi

Przed uruchomieniem urządzenia przeczytaj uważnie poniższe wskazówki. Stosuj się do ostrzeżeń zawartych w instrukcji obsługi. Sprzedając pulsomierz lub przekazując dalej zawsze dołączaj tę instrukcję.

Wskazówki dotyczące baterii

Pasek piersiowy tego pulsomierza wymaga baterii CR2032. Jedna bateria znajduje się również w pulsomierzu. Należy w związku z tym przestrzegać następujących zasad:

- Trzymaj baterie z dala od dzieci. Jeżeli doszło do połknięcia baterii, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Przy instalowaniu baterii zwracaj uwagę na położenie biegunów (+/–).
- Nie wrzucaj baterii do ognia, nie zwieraj biegunów i nie otwieraj baterii.

PL

- W razie potrzeby przed włożeniem baterii do urządzenia oczyść zestyki baterii i urządzenia.
- Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, wyjmij z niego baterie.
- Wyczerpane baterie od razu wyjmuj z paska piersiowego! Niebezpieczeństwo wycieku elektrolitu!
- Baterie, z których wyciekł elektrolit, należy natychmiast wyjąć z paska piersiowego. Niebezpieczeństwo oparzenia elektrolitem (żrący kwas)! Jeżeli doszło do wycieku elektrolitu, nie można pozwolić, by elektrolit zetknął się ze skórą, oczami i błonami śluzowymi! Jeżeli doszło do kontaktu elektrolitu ze skórą, natychmiast spłucz odpowiednie miejsca dużą ilością czystej wody i niezwłocznie udaj się do lekarza.
- Nie wystawiaj baterii na działanie ekstremalnych czynników, np. nie zostawiaj pulsomierza i paska piersiowego na ciepłym kaloryferze! Niebezpieczeństwo wycieku elektrolitu!

• Wymieniaj baterię tylko na baterie tego samego typu lub typu o tej samej jakości.



Jeżeli konieczna jest wymiana baterii w pulsomierzu, zwróć się do zegarmistrza. Przy próbie samodzielnej wymiany baterii może dojść do uszkodzenia pulsomierza i np. braku zabezpieczenia przed pryskającą wodą.

Uwaga! Niebezpieczeństwo wybuchu wskutek nieprawidłowej wymiany baterii!

Puls i częstotliwość akcji serca

Puls, inaczej także „częstotliwość uderzeń serca“, opisuje ilość uderzeń krwi wychodzących z serca. Puls mierzy się często przez czucie na łatwo dostępnej arterii (gardło, pachwina, przegub dłoni).

Pojęcie „częstotliwość akcji serca“ opisuje ilość elektrycznych wzbudzeń serca. Można ją mierzyć aparatami elektrycznymi, np. przy pomocy elektrokardiografu (EKG).

Z reguły częstotliwość akcji serca jest zgodna z pulsem. W przypadku

PL

niektórych postaci arytmii może jednak dochodzić do niepełnych skurczów serca, nie dających wyczuwalnego pulsu.

Przeznaczenie pulsomierza

Przy pomocy pulsomierza można mierzyć swój aktualny puls. Jego regularna kontrola, szczególnie przy wysiłku sportowym, pomaga w prawidłowej ocenie własnej kondycji fizycznej.

Pamiętaj jednak, że:



Pulsomierz nie jest medycznym urządzeniem do pomiaru częstotliwości akcji serca! Nie może on i nie powinien zastąpić lekarza!

Używaj go wyłącznie jako pomocy przy codziennej kontroli sprawności fizycznej.

W przypadku chorych na serce, osób starszych i początkujących obowiązują następujące zasady: Zanim zaczniesz korzystać z pulsomierza, spytaj lekarza!

Nie używaj pulsomierza przy pływaniu lub uprawianiu wysokokontuzyjnych dyscyplin sportu. Obudowa pulsomierza jest zabezpieczona przed pryskającą wodą, ale nie wodoszczelna!

Puls spoczynkowy

Im zdrowsze i lepiej wytrenowane serce, tym spokojniejsze jego bicie, także w stanie spoczynku. Regularny ruch trenuje serce. Wzrasta jego wydajność i moc, przy mniejszej ilości uderzeń serce pompuje więcej krwi. Puls spoczynkowy (spoczynkowa akcja serca) jest ważnym wskaźnikiem kondycji fizycznej. Nasza rada: Regularnie mierz sobie puls (np. krótko przed zaśnięciem albo od razu po obudzeniu).

Uwaga! Niektóre choroby serca prowadzą do znacznego spowolnienia pulsu. Interpretację swoich wartości pulsu pozostaw lekarzowi.

Widok urządzenia

Zawartość opakowania

- Pulsomierz
- Pasek piersiowy z nadajnikiem
- Uchwyt uniwersalny na kierownicę rowerową
- Instrukcja obsługi
- Bateria litowa guzikowa 3V, typ CR 2032 do pulsomierza (zainstalowana w urządzeniu)
- Bateria litowa guzikowa 3V, typ CR 2032 do paska piersiowego (zainstalowana w pasku)

Funkcje przycisków

Wskazanie wyjściowe



Zegar znajdujący się w trybie wskazania wyjściowego pokazuje godzinę, datę i dzień tygodnia. Jeżeli aktywny tryb nie jest używany, pulsomierz wraca po minucie do wskazania wyjściowego.



1 Lap/Zoom:

Naciskaj przez 2 sekundy, aby powiększyć lub zmienić menu.

2 ST/Stopp:

Rozpoczynanie/zatrzymywanie treningu/odmierzania. Zmiana wartości.

3 Mode:

Po kolei uaktywnia tryby:
Zegar > Alarm > Odliczanie > Stoper > Kalorie > Kondycja > Pamiec > Zegar

Potwierdza ustawienia w obrębie trybów.

PL

4 EL/Set:

Naciśnij krótko, aby włączyć podświetlenie ekranu (w ciemnym otoczeniu).

Naciskaj przez 2 sekundy, aby przejść do trybu ustawień menu.

5 *Czujnik światła*

Reaguje na natężenie światła, dzięki czemu pulsomierz wyłącza się automatycznie w ciemności. Naciśnięcie dowolnego przycisku włącza na kilka sekund podświetlenie i ekran widać przez minutę, po czym podświetlenie gaśnie.

Gdy w otoczeniu jest jasno, wyświetlacz włącza się ponownie.

Symbole w wyświetlaczu

Wskazanie przy włączonym alarmie godzinowym i sygnale dźwiękowym rozlegającym się przy opuszczeniu zakresu treningowego.

Tryb godziny

Tryb alarmu


Tryb odliczania


Tryb stopera


Wskazanie przy słabej baterii

 Alarm włączony

Skróty i symbole

BPM - uderzenia na minutę (beats per minute)
BMI - Body Mass Index (wskaźnik masy ciała)
MHF - maksymalna częstotliwość akcji serca
T - czas łączny (total)
A i AVG - wartość średnia (average)
SA - sobota
SO - niedziela
MO - poniedziałek
DI - wtorek
MI - środa
DO - czwartek
FR - piątek
ON - alarm aktywny każdego dnia
OFF - alarm nieaktywny
GESCHW- szybkość
HI - górna wartość graniczna
HI ZONE- powyżej zakresu treningowego
IN ZONE- w zakresie treningowym
LO - dolna wartość graniczna

PL

LO ZONE- poniżej zakresu treningowego
R1 - najlepsza runda
R2 - druga najlepsza runda
R3 - trzecia najlepsza runda
M-01 - 1. pomiar
M-12 - 12. pomiar
ERH.ZIEL- osiągnięty puls odpoczynkowy
kcal - kilokalorie
lb - funty
kg - kilogramy
ft - stopy
m - metry
in - cale
C - kalorie

Funkcje pulsomierza

Funkcja pulsomierza/alarmu

Oprócz daty i godziny można dodatkowo ustawić drugą strefę. Poza tym można ustawić 2 czasy alarmów codziennie lub w określonym dniu tygodnia.

Pomiar częstotliwości akcji serca

Częstotliwość akcji serca mierzona jest z założonym paskiem piersiowym i wyświetlana ciągle, z wyjątkiem czasu wprowadzania danych. Częstotliwość

akcji serca mierzona jest w zakresie od 30 do 240 bpm.

Jeżeli został zaprogramowany alarm, rozlega się on przy przekroczeniu górnej lub dolnej wartości granicznej.

Jeżeli przez dłużej niż 5 sekund nie zostanie odebrany żaden sygnał z paska piersiowego, pokazana zostanie wartość 0.

Stoper i odliczanie

W pulsomierzu można ustawiać stoper do pomiaru rund albo odliczać czas. Maksymalny czas stopera wynosi 59:59:59 h.

Pamięć wyników pomiaru częstotliwości akcji serca:

Zapisane wartości częstotliwości akcji serca można wyświetlać i przedstawiać graficznie w trybie stopera. Każda wartość zmierzona w ustawionym okresie czasu reprezentowana jest przez pasek. Poza tym można odczytywać średnią częstotliwość akcji serca oraz jej najniższą i najwyższą wartość,

Licznik kalorii

W czasie treningu urządzenie liczy spalone kalorie. Można poza tym

podać docelową ilość kalorii, od której mogą być po każdym treningu odejmowane spalone wartości. Pulsomierz oblicza też niezależnie od częstotliwości akcji serca kalorie pozyskane ze spalania tłuszczu i pokazuje ilość spalonego tłuszczu w kilogramach.

Pamięć

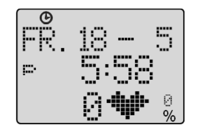
Pulsomierz posiada dwanaście pozycji pamięci na dwanaście jednostek treningowych. Są tu pokazane: czas, zużycie kalorii i średnia częstotliwość akcji serca.

Ogólne informacje na temat ustawień

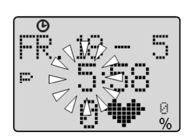
- Jeżeli w ciągu minuty nie zostanie dokonane ustawienie, wyświetlacz jest wyłączany.
- Przycisk **ST/Stop** służy do zmieniania wartości. Przytrzymanie wciśniętego przycisku rozpoczyna szybkie przechodzenie między funkcjami.
- W każdym trybie można w ciemnym otoczeniu nacisnąć **EL/Set** , aby włączyć podświetlenie wyświetlacza.

Pulsomierz / Data / CZAS 2 / JĘZYK / Dźwięki alarmowe

1. Przyciskiem **Tryb** wybierz tryb pulsomierza ◷ .



2. Naciśnij i przytrzymaj **EL/ Set**, aż zacznie migać pozycja godziny.



3. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw godzinę.
4. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Zaczyna migać minuta.
5. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw minutę.
6. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Zaczyna migać rok.
7. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw rok.
8. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Zaczyna migać miesiąc.
9. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw miesiąc.

10. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Zaczyna teraz migać dzień.
11. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw dzień. Do roku 2050 dzień tygodnia jest obliczany i ustawiany automatycznie.
12. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Pojawia się skrót T2 (druga strefa czasowa) i godzina z uwzględnieniem przesunięcia czasowego.
13. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw przesunięcie czasowe (do +23 oder -23 godzin).
14. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Wyświetlany jest język.
15. Przyciskiem **ST/Stop** wybierz między niemieckim i angielskim jako językiem ekranu.
    Po pierwszym włączeniu urządzenia zastosuj się od tego miejsca do instrukcji wyświetlanych na ekranie (patrz stronie 33, punkt 2).
16. Zakończ ustawianie przyciskiem **Mode**.

Dalsze ustawienia w trybie pulsomierza

Tryb 12/24 godzinny: Przyciskiem **ST/Stop** dokonaj wyboru.

- W trybie 12-godzinnym litera A przed godziną oznacza godziny przedpołudniowe (00:00 do 11:59).
- Litera P oznacza godziny popołudniowe (od 12:00 do 23:59).



Jednostki miary:
W trybie 24-godzinnym jednostkami masy i długości są kg wzgl. cm;
w trybie 12-godzinnym jednostkami masy i długości są lb wzgl. ft/in;

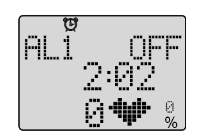
Dźwięki alarmowe: Naciśnij i przytrzymaj przycisk **ST/Stop**. W wyświetlaczu pojawia się symbol alarmu . Dźwięk alarmowy będzie się teraz rozlegać
– przy każdym naciśnięciu przycisku
– o każdej pełnej godzinie

– przy przekraczaniu zakresu treningowego

Druga strefa czasowa: Naciśnij **Lap/Zoom**, aby wyświetlić pierwszy lub drugi czas (T2).

Zoomowanie częstotliwości akcji serca: Naciśnij i przytrzymaj przycisk **Lap/Zoom**, aby zamienić miejscami wskazania czasu i częstotliwości akcji serca. Wskazanie pulsu jest teraz powiększone.

ALARM



1. Przyciskiem **Mode** wybierz tryb alarmu (⏰ AL1).
2. Jeżeli chcesz, wybierz przyciskiem Lap/Zoom drugi alarm (AL2).
3. Naciśnij i przytrzymaj **EL/Set**, aż zacznie migać pozycja godziny.
4. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw godzinę.

5. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Zaczyna migać minuta.
6. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw minutę.
7. Zakończ ustawianie przyciskiem **Mode**. Na ekranie pojawia się słowo ON, symbol dzwonka pozostaje w wyświetlaczu tak długo, jak długo aktywny jest jeden z obu alarmów.

Dalsze ustawienia w trybie alarmów

Alarm 1 i 2: Przyciskiem **Lap/Zoom** wybierz opcję.

Włączanie i wyłączanie, wybieranie dnia tygodnia:
Ponownie naciśnij przycisk **ST/Stop**.
ON: Alarm rozlega się codziennie o ustawionej godzinie. OFF: Alarm jest wyłączony.
Mo/Di/Mi/Do/Fr/Sa/So: Alarm rozlega się tylko w ustawionym dniu tygodnia.

PL

Przygotowywanie treningu

Zakładanie paska piersiowego i pulsomierza



Nadajnik musi być noszony na nagiej skórze.

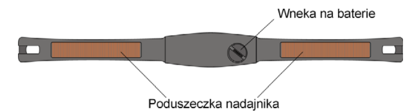
– Przeprowadź główki elastycznej taśmy przez otwory w pasku nadajnika, obróć je i wciśnij do pasującego wgłębienia.
– Ustaw elastyczną taśmę tak, by nadajnik ściśle przylegał do skóry pod klatką piersiową.
– Zamocuj sobie pulsomierz na przegubie dłoni. Naciśnij dowolny przycisk, aby uaktywnić pulsomierz.

Jeżeli odbiór jest niezakłócony, miga symbol serca.

Wskazówki:

- Aby uzyskać lepszy kontakt paska piersiowego ze skórą, zwilż przewodzącą poduszeczkę nadajnika, np. żelem do elektrokardiografów (dostępnym w aptekach).
- Załóż pasek kilka minut przed rozpoczęciem treningu, aby nagrzać go do temperatury ciała. Znajdź optymalną dla siebie pozycję paska. Kontakt między skórą i nadajnikiem nie może być przerywany nawet przy głębokich oddechach.
- Do pojawienia się wskazania częstotliwości akcji serca może upłynąć kilka sekund. W razie potrzeby zmień pozycję nadajnika, aby uzyskać optymalny kontakt.

PL



Wymiana baterii nadajnika

Jeżeli nie jest pokazywana wartość częstotliwości akcji serca, sprawdź

baterię paska piersiowego i wymień ją w razie potrzeby.

– W tym celu otwórz płaskim przedmiotem pokrywę wnęki baterii, obracając ją w lewo, i włóż baterię CR2032 z biegunem dodatnim (+) wskazującym do góry.
– Zamknij pokrywę.

Na początku pomiaru częstotliwości akcji serca zmierzone wartości mogą się nie zgadzać ze stanem rzeczywistym i wahać. Zaczynaj więc trening dopiero po unormowaniu się wartości pokazywanych w wyświetlaczu.

Osobisty zakres treningowy

Pomiar częstotliwości akcji serca umożliwia ustawianie specjalnego zakresu treningowego z górną i dolną wartością graniczną częstotliwości akcji serca (patrz “Stoper”, s. 26).

Górna wartość graniczna oznaczana jest też skrótem MHF (maximal heart frequency); oblicza się ją w następujący sposób:

MĘŻCZYNI: 220

KOBIETY: 226

Twój puls nigdy nie powinien przekraczać wartości granicznych częstotliwości akcji serca. Zdrowy aerobowy zakres treningowy leży znacznie niżej niż maksymalna częstotliwość akcji serca, a mianowicie wynosi 50-75 % wartości MHF. U 32-letniego mężczyzny idealny zakres treningowy leży więc między 94 i 141 uderzeniami serca na minutę (220-32=188; 50 % = 94; 75 % = 141).

Podane formy treningu z różnymi zakresami częstotliwości akcji serca są tylko przykładami. Zaleca się omówienie osobistej formy treningu wraz z zakresami częstotliwości akcji serca z lekarzem lub wykwalifikowanym instruktorem.

PL

Zdrowy trening i puls spoczynkowy

Przed treningiem ustal swój normalny puls spoczynkowy.

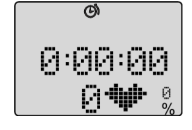
Czas treningu nie powinien być krótszy niż 20-30 minut. Zasada: Zdrowe jest to, co przyjemne. Nigdy nie przesadzaj!

Najpóźniej trzy minuty po odbyciu jednej jednostki treningowej powinien powrócić normalny puls spoczynkowy.

Jeżeli po trzech minutach puls jest jeszcze wyższy, oznacza to, że trening był prawdopodobnie zbyt intensywny.

Odliczanie

1. Przyciskiem **Mode** wybierz tryb odliczania .



2. Naciśnij i przytrzymaj **EL/Set**, aż zacznie migać pozycja godziny.
3. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw godzinę.
4. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Zaczyna migać minuta.
5. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw minutę.
6. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Miga pozycja sekund.

7. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw sekundę.
8. Zakończ ustawianie przyciskiem **Mode**. Czas odliczania jest ustawiony, ale jeszcze nie upływa.

Dalsze ustawienia w trybie odliczania

Uaktywnianie odliczania: Aby uruchomić lub zatrzymać odliczanie, naciśnij przycisk **ST/Stopp**.

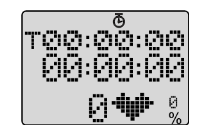
Zoomowanie odliczania: Naciśnij i przytrzymaj przycisk **Lap/Zoom**, aby powiększyć wskazanie czasu odliczania.

Resetowanie czasu odliczania: Aby przywrócić czas odliczania do wartości początkowej, naciśnij przycisk **ST/Stopp**. Jest to możliwe tylko wtedy, jeżeli czas odliczania jeszcze nie upłynął (czas 0:00:00).

PL

Stoper

1. Przyciskiem **Mode** wybierz tryb stopera ⏱ .



Ustawianie wartości treningowych

W trybie ustawiania stopera ustawiasz:

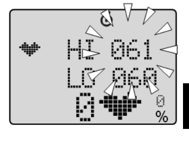
- HI/LO: Ustalona wcześniej osobista górna i dolna wartość graniczna częstotliwości akcji serca (MHF) (zobacz stronie 22).
- INTERWAL: Pulsomierz ocenia Twoją częstotliwość akcji serca i pokazuje jej charakterystykę w postaci wykresu paskowego. W tym miejscu możesz ustawić, w jakich interwałach (odstępach minutowych) ma być mierzona częstotliwość akcji serca.
- ODLEGLOSC: Długość pokonanego odcinka (100 m do 99900 m). W połączeniu z wynikiem stopera obliczana jest stąd szybkość.

- ODPOCZYNEK: Puls spoczynkowy, do którego Twoja częstotliwość akcji serca powinna powrócić przed rozpoczęciem dalszego treningu.

2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **EL/ Set**. Wyświetlany jest ekran częstotliwości akcji serca.
3. Przyciskiem **ST/Stopp** wybierz opcję „R CZNIE“ albo „AUTO“ i potwierdź wybór przyciskiem **Mode**.

Ręczne ustawianie wartości MHF

4. „RECZNIE“: Tutaj możesz ustawić swoją indywidualną górną (HI) i dolną (LO) wartość graniczną częstotliwości akcji serca.



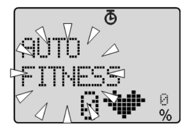
5. „HI“ miga: Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw wartość (od dolnej wartości granicznej do 230).
6. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. „LO“ miga:

7. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw wartość (40 do górnej wartości granicznej).
8. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Pojawia się skrót „INTERW."

Dalej patrz krok 10.

Automatyczne ustawianie wartości MHF

4. „AUTO": Tutaj przyciskiem **ST/ Stopp** możesz wybierać między wstępnie zaprogramowanymi zakresami treningowymi „ZDROWIE", „TLUSZCZ" i „KONDYCJA".



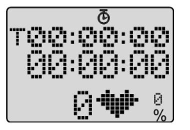
Obliczeniowo wyglądają one w następujący sposób („MHF" patrz stronie 22):

- Utrzymywanie zdrowia (ZDROWIE): Dolna wartość graniczna: MHF x 0,50; Górna wartość graniczna: MHF x 0,65.
- Trening odchudzający (TŁUSZCZ): Dolna wartość graniczna: MHF x 0,65; Górna wartość graniczna: MHF x 0,80.
- Trening kondycyjny (KONDYCJA): Dolna wartość graniczna: MHF x 0,80; Górna wartość graniczna: MHF x 0,95.

9. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Pojawia się skrót „INTERW."

Interwał, dystans, odpoczynek

10. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw interwał (w minutach) zapisów częstotliwości akcji serca do prezentacji w wykresie.
11. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Pojawia się „DYSTANS."
12. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw przeznaczony do pokonania odcinek (od 100 m w jednostkach 100 m do 99.900 m).
13. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Pojawia się „ODPOCZYNEK."
14. Przyciskiem **ST/Stopp** „ wybierz ON" albo „OFF".
15. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
16. Jeżeli wybrano „ON": Miga częstotliwość akcji serca. W tym miejscu przyciskiem **ST/Stopp** ustaw żądany puls spoczynkowy.
17. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.



PL

Wyświetlany jest ponownie ekran stopera.

Obsługa stopera

Wskazania na ekranie stopera
– całkowity odmierzony czas (T) w sekundach,
– czas aktualnej rundy w setnych sekundy,
– częstotliwość akcji serca i udział maksymalnej częstotliwości akcji serca .

1. Przyciskiem **Mode** wybierz tryb stopera.
2. Aby uruchomić stoper, naciśnij **ST/Stopp**. Zaczyna upływać czas (mierzony w setnych sekundy).
3. Aby zatrzymać stoper względnie przerwać odliczanie, naciśnij ponownie **ST/Stopp**. Możliwych jest maksymalnie 50 rund. Gdy opcja „ODPOCZYNEK“ ustawiona jest na „ON“, odmierzany jest teraz czas odpoczynku. Po osiągnięciu ustawionej wartości pulsu spoczynkowego (patrz “Osobisty zakres treningowy”, s. 22) rozlega

się dźwięk i pojawia się komunikat „CEL ODPOCZ.“.

4. Aby kontynuować, naciśnij ponownie **ST/Stopp** .

Zatrzymywanie odmierzania czasów rund

Czas rund można zapisywać.

5. Przy aktywnym stoperze naciśnij **Lap/Zoom**. Na ekranie pojawi się krótko „LAP (numer rundy)“ i zatrzymany czas rundy, stoper mierzy dalej w tle. Następnie na ekran wraca wskazanie stopera. Środkowy wiersz ekranu pokazuje nowy czas rundy, górny wiersz czas całkowity.

Wyświetlanie wyników stopera

1. Przyciskiem **Mode** wybierz tryb stopera.
2. Zmierz co najmniej *jeden* czas (przy czasie „0“ nie jest możliwe wyświetlanie wartości).

Naciskanie przycisku **Lap/Zoom** wyświetla po kolei następujące wartości:

3. „IN ZONE“: Czas, który leżał w obrębie ustawionego zakresu częstotliwości akcji serca.

PL

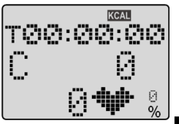
4. „HI ZONE“: Czas, który leżał powyżej ustawionego zakresu częstotliwości akcji serca.
5. „LO ZONE“: Czas, który leżał poniżej ustawionego zakresu częstotliwości akcji serca.
6. „SZYBK.“: Szybkość (jest wyświetlana tylko jeżeli został ustawiony dystans).
7. Wykres paskowy częstotliwość akcji serca. „A“: Wartość średnia („*Average*“). „H“: Najwyższa wartość; „L“: najniższa wartość.
8. „M-01“ i „R1“: Pomiar 1 i najszybsza runda. Jeżeli zostało zmierzonych kilka rund, przyciskiem **ST/Stopp** można wyświetlić drugą najszybszą („R2“) i trzecią najszybszą rundę („R3“). „M-xx“ oznacza przy tym pomiar, np. : „M-08“ / „R1“: ósmy pomiar dał najszybszy wynik rundy.

Kalorie

W trybie pomiaru kalorii pulsomierz pokazuje:

- zużyte w czasie treningu kalorie
- spalony w czasie treningu tłuszcz
- Twój aktualny BMI (*Body Mass Index*), czyli wskaźnik masy ciała

Obliczenia te wymagają wprowadzenia danych osobistych i ew. uprawianej dyscypliny sportu.



1. Przyciskiem **Mode** wybierz tryb wskazania kalorii KCAL.
2. Naciśnij i przytrzymaj **EL/Set**, aż zacznie migać „GESCHL.".
3. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw płeć.
4. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
5. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw wiek (10-99).
6. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.

PL

7. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw jednostkę masy ciała, kg albo lb (funt ang.).
8. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
9. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw masę ciała (22 - 227 kg albo 48 - 499 lb).
10. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
11. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw jednostkę wzrostu cm albo in (cal).
12. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
13. Przyciskiem **ST/Stopp** ustaw wielkość ciała (100 - 225 cm albo 3’4“ - 8’4“ feet inch).
14. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
15. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw miesiąc urodzenia.
16. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
17. Przyciskiem **ST/Stop** ustaw dzień urodzenia. [1]

1. W podanym dniu pulsomierz wyświetla życzenia urodzinowe.

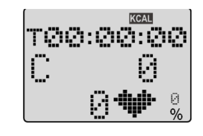
18. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
19. Przyciskiem **ST/Stopp** wybierz jedną z 41 dyscyplin sportu/ intensywności. Dyscyplina ta będzie wykorzystywana przy treningu jako współczynnik do obliczania zużytej ilości kalorii. Ostatnie trzy ustawienia „INTENSYWNOŚĆ WYSOKA - ŚREDNIA - NISKA“ możesz wykorzystywać np. jako kategorie ogólne, jeżeli Twoja dyscyplina sportu nie jest wymieniona.
20. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**.
21. „CEL“: Przyciskiem **ST/Stop** ustaw godzinę ilość kalorii, którą chcesz zużyć podczas treningu. Gdy podczas treningu zostanie osiągnięta ustawiona ilość kalorii, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
22. Potwierdź ustawienie przyciskiem **Mode**. Ustawianie jest zakończone.

Analizy

1. Przyciskiem **Mode** wybierz i uruchom stoper.

PL

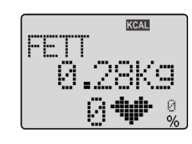
2. Naciśnij przycisk **Mode** jeszcze raz, aby wybrać tryb wskazania kalorii i zacząć trening. Teraz prowadzone będą analizy treningu.



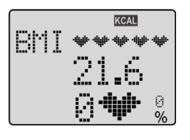
Wskazania na ekranie zużycia kalorii
– czas treningu (całkowity czas stopera),
– zużyta w tym czasie ilość kalorii
– częstotliwość akcji serca i udział maksymalnej częstotliwości akcji serca.

3. Przyciskiem **Lap/Zoom** można wyświetlić zużyte w czasie dotychczasowego treningu kalorie.
4. Możesz ustawić ilość kalorii na „0“, naciskając i przytrzymując przycisk **ST/Stopp**.

5. Przyciskiem **Lap/Zoom** można wyświetlić spaloną w czasie dotychczasowego treningu ilość tłuszczu.



6. Przyciskiem **Lap/Zoom** można wyświetlić aktualny wskaźnik masy ciała (BMI).



BMI (*Body Mass Index*) jest wskaźnikiem określającym masę ciała człowieka w stosunku do wielkości jego ciała. Wartość tę pulsomierz oblicza w następujący sposób:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa [kg]}}{\text{wielkość x wielkość [m]}}$$

PL

Pulsomierz pokazuje sześć poziomów:

BMI	Znaczenie		Poziom	Treść ekranu
<18,5	Niedowaga	Adipositas = otyłość; masa ciała leży ponad 20% powyżej normatywnej.	0	
18,6-24,9	Normalne		5	
25,0-29,9	Nadwaga		4	
30,0-34,9	Otyłość I stopnia		3	
35,0-39,9	Otyłość II stopnia		2	
>40	Otyłość III stopnia		1	

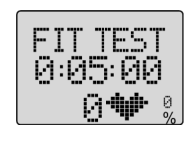
Kondycja

Przy użyciu funkcji kondycyjnej możesz odbywać trening, a następnie wyświetlać swoją osobistą kondycję fizyczną. Test kondycji fizycznej określa tak zwany współczynnik VO2max zgodnie z testem 3-stopniowym WHO. Wartość ta opisuje, zależnie od masy ciała i wieku, maksymalny pobór tlenu i służy do oceny wytrzymałości fizycznej. Współczynnik VO2max określa pobór tlenu z powietrza oddechowego do narządów wewnętrznych, przy wysiłku fizycznym w pierwszej linii do muskulatury, nie zaś pobór tlenu przez płuca.

Do obliczania współczynnika VO2max wyznaczony jest dystans 1600 m (jedna mila), który należy przebiec (w trybie joggingu) w czasie testu. Następnie ma miejsce ocena uzyskanych wartości częstotliwości akcji serca.

PL

1. Przyciskiem **Mode** uakytwnij tryb kondycyjny. Odmierzane jest 5:00 minut rozgrzewki.



2. Aby rozpocząć odliczanie tych 5 minut, naciśnij **ST/Stopp**. Pojawia się „ROZGRZEW." Przeprowadź rozgrzewkę.

Jeżeli puls nie został zmierzony, pojawia się komunikat „INDEKSU".

3. W ciągu ostatnich 10 sekund przed upływem 5 minut rozlegają się sygnały dźwiękowe, informujące o początku biegu próbnego jako testu kondycji fizycznej. Następnie na ekranie pojawia się informacja „VO2 TEST" i stoper zaczyna odmierzać czas biegu próbnego.
4. Zacznij bieg na dystansie 1600 m, aby przeprowadzić test VO2max. Na końcu dystansu naciśnij przycisk **ST/Stopp**, aby zakończyć test kondycji fizycznej.
5. Ekran pokaże teraz Twój osobisty, obliczony na podstawie Twoich osobistych danych i zmierzonego

czasu poziom kondycji fizycznej. Współczynnik testu VO2max dzieli się następująco:
Słaby > Niski > Średni > Dobry > Bardzo dobry

– Aby przerwać test kondycji fizycznej i ustawić go na wartość „0“, naciśnij i przytrzymaj przycisk **ST/Stopp**.

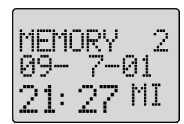
PL

Pamięć

Pulsomierz posiada dwanaście pozycji pamięci. Po ustawieniu stopera na „0“ są w nich zapisywane następujące wartości:

- czas treningu
- zużycie kalorii
- średnia częstotliwość akcji serca (puls)

1. Przyciskiem **Mode** uaktywnij tryb



pamięci. Pojawia się słowo „PAMI “.

2. Przyciskiem **ST/Stop** wyświetlaj kolejne pozycje pamięci.
3. Po wyświetleniu pozycji pamięci naciśnij i przytrzymaj przycisk **Lap/Zoom**, aby pokazać wartości tej pozycji (czas, zużycie kalorii, średnia częstotliwość akcji serca).
4. Przyciskiem **Lap/Zoom** wróć do wskazania pozycji pamięci.

5. Aby skasować wartości wszystkich pozycji pamięci, naciśnij i przytrzymaj przycisk **ST/Stopp**.

Dalsze funkcje

PL

Tryb energoszczędny

Jeżeli przez ok. 5 minut nie zostanie odebrany sygnał, pulsomierz automatycznie przechodzi w tryb energooszczędny i wyświetla aktualny czas.
Naciśnij dowolny przycisk, aby „obudzić“ pulsomierz. Urządzenie przejdzie do trybu stopera treningowego.

Mocowanie pulsomierza na drążku kierownicy

Załóż opcjonalny uchwyt na drążek kierownicy. Owiń pulsomierz i ustaw pasek w taki sposób, by dociskał on uchwyt do drążka kierownicy.

Rozwiązywanie problemów

Ekran jest pusty:

Zużyta bateria. Gdy bateria jest słaba, na ekranie widać symbol ▭. Udaj się do zegarmistrza albo do naszego serwisu w celu wymiany baterii.

Pulsomierz nie reaguje na naciskanie przycisków:

Zresetuj pulsomierz (RESET)

1. Naciśnij i przytrzymaj wszystkie cztery przyciski jednocześnie przez ok. 3 sekundy.
2. Teraz po kolei naciśnij przyciski **ST/Stopp**, **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** i **ST/Stopp**. Rozlega się dłuższy sygnał dźwiękowy.
3. Ponownie naciśnij po kolei przyciski **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** i **ST/Stopp**, aż na ekranie pojawi się ponownie wskazanie czasu z migającą godziną.

Pulsomierz znajduje się teraz w stanie fabrycznym.

Dokonaj wszystkich ustawień zgodnie z opisami od stronie 14.

Ekran jest czarny:

Temperatura otoczenia leży poza dopuszczalnym zakresem (0° do 55°).

Jednostki wartości są nieprawidłowe:

Ustaw jednostki zgodnie z opisem na stronie 17.

Czyszczenie, pielęgnacja

- Czyść pulsomierz po każdym treningu.
- Wycieraj pulsomierz wilgotną ściereczką i delikatnym roztworem mydła.
- Po każdym treningu czyść też pasek piersiowy i wycieraj go wilgotną ściereczką i delikatnym roztworem mydła.
- Pamiętaj o przechowywaniu jednostki nadajnika w suchym miejscu, aby zapobiec strony baterii.

PL

Utylizacja

Utylizacja urządzenia

Pulsomierz i pasek piersiowy należy usuwać oddzielnie od baterii.

– Otwórz wnękę baterii w pasku piersiowym, obracając pokrywę wnęki baterii monetą w kiernku wskazywanym przez strzałkę. Teraz można wyjąć baterię nadajnika.

Baterię zainstalowaną w pulsomierzu można wyjąć w następujący sposób:



Wykonuj opisane niżej czynności tylko wtedy, jeżeli chcesz poddać pulsomierz utylizacji. Ich wykonanie spowoduje zniszczenie pulsomierza!

– Wykręć cztery śruby z łbami krzyżowymi z pokrywy na tylnej stronie pulsomierza.

– Zdejmij klamrę mocującą baterię, podważając ją płaskim przedmiotem, na przykład płaską końcówką śrubokrętu.

Wyjmuj baterię ostrożnie! Niebezpieczeństwo zranienia!







Usuń urządzenia zgodnie z przepisami o ochronie środowiska, np. w miejscowym punkcie zbiórki zużytych urządzeń elektrycznych.

PL

Baterie



Baterii nie należy wyrzucać do śmieci domowych, lecz do specjalnych pojemników.

Opakowanie



Opakowanie urządzenia składa się z surowców wtórnych i nadaje się do ponownej utylizacji. Można je poddać recyklingowi.

Dane techniczne

Bateria pulsomierza: CR 2032

Bateria paska piersiowego: CR 2032

Zmiany techniczne zastrzeżone!

